٦٢٠

هفته نامه

بجز اصلاح اراده دیگری ندارم سوره هود ۸۸

ملي اصلاح

سیاسي، ټولنیزه او فرهنګي اوونیزه

دوه لسمه ګڼه ۱۳۹۵المریز کال د جوزا ۲۲د ۱۴۳۷ هـ ق د رمضان ۵ مه د ۲۰۱٦ ل د جون ۱۱مه

دنړۍ ستر اتل له نړۍ سترګې پټې کړې

په هېواد کې د داخلي کډوالو لوړه کچه؛ مخینه او عوامل

بند سلما؛ گامی در راستای استفاده بهتر از آب‌های کشور!

گذشته ها، گذشته

به یاد آوردن گذشته و غم خوردن به خاطر فجایع آن، حماقت و دیوانگی است و اراده و زندگی فعلی را نابود می کند. عاقلان پرونده گذشته را می پیچند و روایت نمی کنند؛ گذشته با طنابهایی محکم برای همیشه در سلول فراموشی بسته و زندانی می شود و هرگز از بند فراموشی بیرون نخواهد آمد. چون گذشته ها، گذشته و پایان یافته است. از اینرو نه غم خوردن، آن را باز می گرداند و نه اندوه و ناراحتی، سامانش می دهد؛ چون گذشته، دیگر چیزی نیست و وجود ندارد. لذا در کابوس گذشته و زیر چتری که وجود ندارد، زندگی مکن و خودت را از شبح و کابوس گذشته نجات بده؛آیا می خواهی آب رفته را به جوی باز گردانی و خورشیدی را که غروب کرده، طلوع دهی و نوزادی را که متولد شده، دوباره به شکم مادر بازگردانی و یا شیری را که از پستان چکیده، به درون پستان برگردانی و اشکی را که از چشم بر گونه ها سرازیر شده، به چشم بازگردانی؟!

پرداختن به گذشته،آشفتگی به خاطر گذشته، سوختن در آتش گذشته و در آستانه گذشته افتادن، وضعیت اسفبار و تراژدی وحشتناکی است. خواندن دفتر گذشته، ضایع کردن زمان فعلی و از بین بردن تلاش و لحظه کنونی است. خداوند، امتهای گذشته و عملکردشان را ذکر کرده وسپس فرموده است: ﴿ تِلْكَ أُمَّةٌ قَدْ خَلَتْ ﴾ «آن، امتی است که گذشته است». کار، تمام شده و رفته است. از اینرو کالبدشکافی جسد زمان و برگرداندن چرخهای تاریخ، فایده ای ندارد. کسی که به گذشته بر می گردد، بسان فردی است که گندم آردشده را دوباره به آسیا می برد و آرد می کند یا مانند کسی است که براده های چوب را دوباره اره می نماید. از قدیم به کسی که برای گذشته می گرید، گفته اند: با گریه تو، مردگان از گورهایشان بیرون نخواهند آمد.. همچنین گفته شده که به خر گفتند: چرا نشخوار نمی کنی؟ گفت: دروغ گفتن را دوست ندارم. مشکل ما این است که از پرداختن و سامان دادن به زمان فعلی خود ناتوان هستیم و خود را به گذشته مشغول می نماییم؛ کاخهای زیبای خود را فراموش کرده، برای مشتی خاک و تپه ای از بین رفته مرثیه سرایی و سوگواری می کنیم. اگر همه انسانها و جنها برای باز گرداندن گذشته دست به دست هم دهند، نمی توانند آن را بازگردانند؛ چراکه این کار، محال است.

مردم به پشت سر و عقب نگاه نمی کنند؛ چون باد به سمت جلو می وزد و آب، رو به جلو جریان دارد و قافله، به سوی جلو حرکت می کند. پس تو هم با سنت و قانون حیات، مخالفت نکن.

از کتاب غم مخور (راز شاد زیستن)نوشته دکتور عائض القرنی

اصلاح ملی را از اینجا بدست آورید

کابل: تایمنی، چهار راهی حاجی محمد داد، سرک ۴، دفتر مرکزی جمعیت اصلاح. تیلفون: ۰۷۸۱۵۴۴۱۱۵

کابل: کوته سنگی، سرک سیلو، بلاک های شاداب ظفر، انتشارات اصلاح افکار: موبایل: ۰۷۷۸۱۹۱۳۸۲

کابل: شهر نو، چهار راهی انصاری، کتاب فروشی رسالت. ۰۲۰۲۲۰۳۳۵۹

کابل: انتشارات مستقبل مقابل بلاک های شاداب ظفر،

کابل: کمپیوتر فروشی الکاموي جاده نادر پشتون، مارکیت الله نظرمنزل۲ دوکان ۲۳/. ۰۷۹۹۳۹۰۸۱۹

کابل: کابل ده افغانان کتاب فروشی بیهقی

کابل: انتشارات بنیاد علمی و فرهنگی مسجد جامع پل خشتی ۰۷۹۹۰۱۱۱۱۱ / ۰۷۵۲۲۲۲۲۲۲

ننگرهار: جلال آباد، چهل متره سرک، د سید اکرام دوکانونه، د ماشومانو زور محبس ته څېرمه د جمعیت اصلاح ساحوي دفتر تیلیفون: ۰۷۰۰۶۳۲۴۸۰

جلال اباد- اسحاقزی مارکیټ، لاندې منزل، اصلاح افکار تلیفون: ۰۷۹۳۷۷۸۸۸۱

کندهار: نوی بنار، د هرات سرک، د سري جامع غرب طرف ته سوري مېنه د امام ابوحنیفه رح تعلیمي او کلتوري مرکز د جمعیت اصلاح ساحوي دفتر تلیفون: ۰۷۰۵۲۳۰۵۸۳

لغمان: مهترلام بنار، حمزه مارکیټ تیلفون: ۰۷۷۵۶۷۶۰۹۹

هرات: سرک باغ آزادی، ابتدای جاده محبس ابن سینا انجمن اخلاق و معرفت شماره های تماس: ۰۴۰۲۳۷۰۱۲ - ۷۸۹۰۰۸۱۵۲

بلخ: گذر استالفی ها، عقب لیسهٔ خانه نور، دفتر ساحوی بلخ ۰۷۸۸۸۰۴۰۵۵

کندز: شهر کندز، جاده ولایت، کوچه حاجی میری، مؤسسه تحصیلات عالی سلام ۰۷۸۷۷۰۳۷۲٤

بغلان: پلخمری، مارکیت اتفاق کتاب و قرطاسیه فروشی رسالت ۰۷۰۰۵۸۹۸۵۷ / ۰۷۷۷٤۷٦٤٦۹

لوگر: مرکز، مدینه مارکیت سرک مسجد جامع، کتاب فروشی سادات، سید عبدالحمید هاشمی، تیلفون: ۰۷۰۰۴۴۹۸۱

لوگر: محمدآغه، واغجان بازار، پهلوی کلنیک حسین خیل، تیلفون: ۰۷۷۵۴۱۳۸۷۶

پکتیا: د گردیز بنار، مرکزي چوک، د نې نمایندگۍ وحید الله: ۰۷۷۹۲۱۳۸۲۲

خوست: افغان تاور شاته خوست مرکزي طبي لابراتوار دوهم پور د جمعیت اصلاح ساحوي دفتر ډاکتر محمد گلاب: ۰۷۹۹۱۷۴۵۴۶/۰۷۷۷۱۷۴۵۴۶

تخار: بازارچه کتاب دکان مولوی حبیب الرحمن ۰۷۷۹۶۳۴۱۹۲

بدخشان فیض آباد: ۰۷۷۵۲۷۰۵۰۸ / ۰۷۰۷۸۳۱۳۶۴

زابل: قلات، عمومي جاده، د نجارانو کوڅه د غوثي رهنمای معاملات ترخنگ، شمیره: ۰۷۰۶۵۲۷۱۸۶--۰۷۷۳۵۸۰۲۰۹

فراه: ناحیه سوم، مقابل مسجد جامع قاضی، مرکز علمی و فرهنگی توحید شماره تماس: ۰۷۹۹۸۴۳۶۱۱

نیمروز: سرک ولایت، نا رسیده به قوماندانی امنیه، مرکز علوم قرآنی اعجاز، سید امیر قریشي: ۰۷۹۶۳۰۹۱٤۰

قیمت یک شماره ۱۰ افغانی

جمعیت اصلاح افغانستان

بخش فرهنگی و نشرات

هفته نامه اصلاح ملی

داسلام داصیل فهم منبر

Email:eslahmilli@gmail.com

مدیر مسؤول

محمد شعیب قریشي

اعضاء هیأت تحریر:

نقیب الله حمید
سردارمحمد دیندارخیل
رحیم الله حریفال

وحید الله مصلح
عزیز احمد حنیف

شماره مسئول توزیع: 0744157052

آدرس بانکی: جمعیت اصلاح وانکشاف اجتماعی افغانستان کابل بانک
A/c No=1001202080036
(افغانی)

آدرس بانکی: جمعیت اصلاح وانکشاف اجتماعی افغانستان کابل بانک
A/c No=1001201080036
دالر امریکائی

سرمقاله

جگړه او سوله دواړه مروت غواړي

په دې وروستیو کې د وسلهوالو له لوري پر لویو لارو له موټرو څخه د سورلیو کوزل او د هغوی وژل د یو نوي جګړه ییز تکتیک په توګه کارول کېږي چې په هر اړخیزه توګه د اسلام له لارښوونو د افغاني دودونو پر خلاف کار دی.په دې کې شک نه شته مختلفې بهرنۍ کړۍ په هېواد کې په پراخه پیمانه دې ته کار کوي ترڅو دلته له یو لوري د جګړې اور تود وساتل شي او له بل لوري د یو واحد افغان ولس ترمنځ د ژبې، سمت او قوم په نامه د نفاق تخم وشیندي او په تېرو څو کلونو کې په وار وار د دې کار هڅه شوې ده او په یوه او بل نوم، مختلف کسان نیول شوي او بې له کومې محکمې او قانون څخه په بېرحمۍ سره وژل شوي دي چې وروستۍ پېښې یې په پرلپسې توګه تېرو دوو اونیو کې تر سره شوې چې په لسګونو تنه بې‌ګناه هېوادوال پکې شهیدان شول.

که له یو لوري دا کار د اسلام له احکامو ښکاره سرغړونه ده، له بل لوري د افغاني او اسلامي غیرت، مروت او نارینتوب خلاف کار هم دی چې په هېڅ توګه د مسلمان له شان سره نه ښايي، تر دې چې غیر مسلمان جګړه ییزې خواوې هم د جګړې لپاره څه اصول لري او هېڅکله هم څو په ناځوانۍ سره له عامو خلکو د فشار د آلې په توګه ګټه نه پورته کوي. له یوې خوا که په هېواد کې د سولې د خبرو نوې لړۍ خلک هیله‌من کړي دي، نو له بل لوري د مختلفو کړیو له لوري د سولې د پروسې د سبوتاژ او ناکامه‌ولو کار هم په ډېرې چټکۍ سره روان دی، او هغه ډلې او هېوادونه چې په جګړه کې خپلې ګټې خوندي ګڼي، په هره وسیله او لاره د سولې د روانې پروسې د ناکامۍ هڅې کوي او کیدای شي وروستۍ پېښې هم د همدې کړنو یوه کړۍ وي. ځکه چې که له یوې خوا خلک د وسلهوالو پر وړاندې کرکجن کوي، له بل لوري ځینې هغه کړۍ چې په داخل کې د سولې له وروستیو هڅو څخه خوښ نه دي له دې پېښو څخه تبلیغاتي ګټه پورته کوي او په عملي توګه د سولې مخالفت کوي.

بل پلوه تېره اونۍ په پلازمېنه کابل کې د چاودنې له کبله د ولسي- جرګې غړی انجینیر شیر ولي وردګ ووژل شو چې د ښوونې د پخواني وزیر غلام فاروق وردګ ورور ؤ او د حکومت او حزب اسلامي ترمنځ د سولې د خبرو له ننګه‌کونکو او د کوربنو څخه شمېرل کېږي.

بلخوا داسې ویل کېږي چې د شېرولي وردک وژل کېدل اسلامي حزب ته یوه ښکاره پیغام ؤ چې له دې وروسته د دوی غړي هم د دولت د مخالفینو لپاره هدف دي او په دې کار سره د سولې د روانو خبرو د ټکنۍ کولو هڅې هم روانې دي.

د روژې په دې مبارکه میاشت کې چې د زغم، صبر، ښېنې او سولې میاشت ده، باید د دولت وسلهوال مخالفین د حزب اسلامي په څېر د خبرو لاره غوره کړي او د اصولي موقف سره باید د مذاکرې میز ته کیني، ځکه چې څومره هم جګړه اوږدېږي، پکې ښکېلې خواوې د خلکو پروړاندې منفوره کېږي او له بل لوري د هېواد د پرمختګ مخه نیسي. مونږ پر دې باور لرو چې په هېواد کې د روانې جګړې د خاتمې یوازینۍ لاره خبرې او د سولې پر میز کیناستل دي او جګړه هېڅکله هم د هېواد روانه غمیزه نه شي ختمولای او نه هم په دې سره د بهرنیانو لاسونه له دې ځایه لنډېږي، بلکې په دې جنګونو سره هغوی دلته نورې رېښې هم زغلوي او په جګړه کې د هغوی ګټه او د هغوی د پاتې کېدلو لپاره پلمه ده او په روانې جګړې کې یوازې افغانان مري او بس، خو ګټه یې نورو ته رسېږي.

نو د دولت وسلهوال مخالفین، حکومت او دلته شته سیاسي ډلې او هغوی چې د سولې مخالف دي باید پر دې وپوهېږي چې ورځ تر ورځ د افغانستان دښمنان د سولې پر وړاندې د خنډونو د راولاړلو هڅې کوي او غواړي چې دلته جګړه لا توده شي، په داسې حال کې چې ملت نور په هېڅ صورت کې هم د جګړې طرفدار نه دی او یوازې سوله غواړي. نو ټول باید د روژې له دې مبارکې میاشتې نه په ګټې سره خپلې هڅې یوازې د سولې لپاره په کار واچوي او راتلونکی اختر په رښتینې توګه د سولې او خوښۍ اختر کړي.

بند سلما؛

گامی در راستای استفاده بهتر از آب‌های کشور!

گروپ رسانه یی اصلاح - نعمت الله عزیزی

بند سلما که به نام "بند دوستی افغان- هند "هم یاد می شود، هفته گذشته از سوی رئیس جمهور افغانستان محمد اشرف غنی و نرندرا مودی نخست وزیر هند رسماً افتتاح شد. این بند که علاوه از تولید ٤٢ میگاوات برق بیش از ٨٠ هزار هکتار زمین را هم آبیاری می کند، به کمک (٢٩٠) میلیون دالر از سوی کشور هند ساخته شده است و تنها پروژه ای زیربنای در پانزده سال گذشته خوانده می شود.

با افتتاح این بند، خوشی و امید به آینده درخشان در چهره های بیشتر افغانها به نظر می رسد، چنانچه در روز افتتاح بند دوستی افغان - هند در رسانه های مختلف صحبت های انجام می شد و افغان ها پشت تیلفون برای اظهار خوشی های خود شعار های (زنده باد افغانستان زنده باد هند پاینده باد دوستی افغان – هند) را سر می داند.

سالها قبل (١٣٥٥) خورشیدی در زمان حاکمیت سردار محمد داود خان، هند معتهد شد که بند سلما را بسازد ولی کودتاه ١٣٥٧ خورشیدی و لشکر کشی اتحاد جماهیر شوروی سابق و جنگ های داخلی باعث به تعویق افتیدن کار ساخت آن شد.

پس از سقوط رژیم طالبان در کابل، کشور هند بار دیگر کار ساخت این بند در غرب کشور را آغاز کرد و قرار بود این پروژه طی چهار سال تکمیل شود، ولی مشکلات دوامدار امنیتی و تخنیکی باعث به تعویق افتیدن کار این پروژه گردید.

افتتاح بند سلما در حالی صورت می گیرد که با حضور نظامی و ملکی کشور های غربی در یک و نیم دهه اخیر بیشتر بالای جامعه جهانی انتقاد صورت می گیرد که در باز سازی زیر بنا های این کشور توجه مبذول نداشته است.

اینکه اهمیت بند سلما برای افغانستان چیست؟ از حساسیت های کشور های رقیب هند در افغانستان تا چه حد محفوظ خواهد بود؟ این و چندین پرسش دیگر را با کارشناسان و تحلیلگران امور در میان گذاشته ایم که خلاصه آن تقدیم شما می گردد.

اهمیت بند سلما برای افغانستان:

اهمیت این بند بزرگ به حیث یکی از پروژه های زیر بنایی در افغانستان، در عرصه اقتصاد و سیاست چه است؟

تاج محمد اکبر استاد پوهنځی اقتصاد پوهنتون کابل در این مورد می گویدکه چون افغانستان منابع آبی بسیار دارد و باید از آن برای رشد، انکشاف و رفاه اقتصادی و اجتماعی کشور استفاده صورت گیرد، در حالیکه به نظر وی بعد از کودتای شوم هفت ثور ١٣٥٧، این گونه تلاش ها متوقف گردید.

به گفته وی، افغانستان در حدود ٧٥ میلیارد متر مکعب آب دارد که این کشور تنها ٢٥ در صد آن را به مصرف می رساند ولی با مدیریت درست این آب ها، افغانستان می تواند ظرفیت محصولات زراعتی خود را افزایش داده و زمینه خوب کار زایی برای مردم باشد.

به باور این کارشناس مسایل اقتصادی، در حالیکه افغانستان برای رفع نیازمندی برق خود متکی به واردات برق از سایر کشور ها است؛ بهره برداری از بند سلما می تواند یک بخش کشور را از برق وارداتی بی نیاز سازد و باعث تأثیر مثبت زندگی مردم گردد.

این استاد پوهنتون کابل تکمیل شدن پروژه بند سلما را امید بخش برای مردم می خواند ولی در عین حال امیدوار هست که کار ساخت بند کمال خان هم به زودی آغاز گردد تا در مدیریت آب های کشور مؤثر واقع شود.

تاج محمد اکبر به این باور است که هر چند، هند بالای پروژه های دیگری چون ساخت ساختمان شورای ملی افغانستان نیز سرمایه گذاری کرده ولی به گفته وی پروژه های که ظرفیت تولیدی و توسعه یی داشته باشد چون بند سلما، در حالیکه افغانستان بیشتر به آن نیازمند است، از نگاه اقتصادی اهمیت والای دارد.

از سوی دیگر رفیع الله نیازی مسؤول مرکز مطالعات منطقوی اکادمی علوم افغانستان در این زمینه می گوید: "این پروژه که از سالهای قبل طرح شده بود، یکی از آرمان های اساسی افغانها بود که حال با کمک کشور هند بر آورده شد."

به نظر وی اهمیت سیاسی بند سلما در این است که در طول ۱۵ سال گذشته با آنکه با کمک های زیاد کشور های کمک کننده بعضی کار های تعمیراتی صورت گرفت ولی چنین کاری زیربنایی که نفع آن مستقماً به مردم افغانستان برسد و زمینه کار را برای مردم مساعد سازد، صورت نگرفته بود.

به نظر این تحلیلگر مسایل منطقوی، اهمیت ساخت این بند در این هم هست که به سطح منطقه روابط هند و افغانستان را گسترش می دهد و برای افغانستان مهم است که از همکاری در پروژه های زیر بنایی خود مستفید باشد.

همچنان به گفته آقای نیازی ساخت بند سلما نمونه برای کشور های منطقه شد که اگر می خواهند در افغانستان منافع مشروع خود را دنبال کنند از طریق زور، تخریب و جنگ ممکن نیست، بلکه باید مانند هند کار های زیربنایی در افغانستان انجام دهد و منافع خود را هم دنبال کند.

رئیس مرکز مطالعات منطقوی اکادمی علوم همچنان با برشمرد فواید اقتصادی بند سلما چون (مساعد شدن زمینه کار برای مردم، رسیدن برق برای بیش از ٤٠ هزار خانواده و آموزش دیدن افراد و اشخاص فنی) می گوید که این پروژه هم از نگاه اقتصادی و هم سیاسی به این خاطر قابل اهمیت است که همه چیز برای افغانها هست و کدام کشور دیگر در آن دخیل نیست.

به همین گونه رحیمه جامی نماینده مردم هرات در ولسی جرگه می گوید که بند سلما پروژه حیاتی برای مردم افغانستان است. وی امید دارد که این گام نخست برای مدیریت آبهای کشور باشد.

خانم جامی با آنکه می گوید این پروژه از چهل سال قبل طرح شده بود که در آن زمان حساسیت های بین کشور های منطقه در مورد افغانستان وجود نداشت ولی وی پیام این پروژه را به مردم، پیام دوستی می داند.

این نماینده مردم ولایت هرات در ولسی جرگه از کشور های همسایه می خواهد اگر با هندوستان حساسیت های هم دارند، نباید در افغانستان و در چنین پروژه های بزرگ ملی افغانستان آن را دنبال و به نمایش بگذارد.

وی همچنان از مردم ولسوالی چشت شریف هرات که بند سلما در آن موقعیت دارد می خواهد تا به همان گونه که از جان، مال و ناموس خود دفاع می کنند از بند سلما هم نگهبانی کنند تا کشور های که با افغانستان کمک می کنند مأیوس نه گردند.

اطمینان از امنیت بند سلما!

قرار بود بند سلما چند دهه قبل به بهره برداری سپرده شود ولی جنگ های پی در پی مانع ساخت آن شده بود، چنانچه زمینه ساخت این بند در سال ۱۳۸۵ خورشیدی هم مهیا شد اما باز هم مشکلات امنیتی مانع آن شد و این پروژه را به درازا کشانید، که به قول تحلیل گران در آن دست کشور های منطقه دخیل پنداشته می شد.

حال که این بند بزرگ با مشکلات زیاد ساخته شد چه اطمینانی وجود دارد که به گونه بهتری از آن نگهداری صورت گیرد و توسط کشور های بیرونی تخریب نشود؟

رفیع الله نیازی مسؤول مرکز مطالعات منطقوی افغانستان می پذیرد که در گذشته هم برای تخریب بند سلما چندین بار تلاش های صورت گرفته است و بعضی کشورها که با افغانستان مشکل آب دارند، اشخاصی را برای تخریب و نا امن ساختن ساحه اعمار این بند استخدام نموده اند.

به گفته آقای نیازی چنین تلاش های ادامه خواهد داشت ولی حال برمی گردد به حکومت افغانستان که چگونه میتواند از زیربناهای خود دفاع کند و مسؤولیت مردم هم است که در حفاظت از زیربناهای خود سهم بگیرند.

از سوی هم رحیمه جامی نماینده مردم هرات و منشی کمیسیون روابط بین الملل ولسی جرگه می گوید که وی امیدوار است تا کشور های همسایه و مخالفین مسلح دولت، چنین پروژه بزرگ افغانستان را پروژه سیاسی نه بلکه پروژه عام المنفعه ببیند و برای تخریب آن تلاش نکند، و بگذارد افغانستان بار دیگر کشور با صلح و امنیت باشد که به گفته خانم جامی به نفع آنها هم خواهند بود.

رقابت هند و پاکستان و حساسیت ها در مورد بند سلما!

رقابت دیرینه هند و پاکستان در منطقه و حتی جنگ نیابتی آنان در افغانستان از کسی پوشیده نیست، با توجه به این موضوع، عکس العمل پاکستان در مقابل کمک های هندوستان و به خصوص در مورد اعمار بند سلما چه خواهد بود؟

باز هم رفیع الله نیازی مسؤول مرکز مطالعات منطقوی می گوید که هر فعالیت هند در افغانستان برای پاکستان قابل تشویش است و فکر می کند که هند با نفوذ در منطقه مانع پلان های سیاسی و اقتصادی آن ها می گردد.

با آنکه به نظر آقای نیازی بعضی نگرانی ها در برخی بخش ها غلط است ولی چنین حدث وجود دارد که اگر در افغانستان چنین کار های زیربنای صورت گیرد و امنیت تأمین شود در آن صورت سطح سواد و شعور سیاسی مردم بلند می رود که در آنزمان کشور های منطقه و همسایه ها نمی تواند با استخدام بعضی گروها به اهداف خود برسد.

از سوی دیگر رحیمه جامی منشی کمیسیون روابط بین الملل ولسی جرگه می گوید: "به صفت نماینده مردم هرات و مردم افغانستان از کشور دوست، برادر و مسلمان پاکستان امیدوار هستیم که از دید رقابت های سیاسی به این پروژه نه ببینند و مردم قدر شناس افغانستان را به زنده گی آرام بگذارد."

به باور این عضو ولسی جرگه کشور اگر چنین پروژه ها توسط پاکستان هم عملی شود مردم قدر شناس افغانستان آن را از یاد نخواهند برد.

این نماینده مردم در ولسی جرگه می گوید امیدوار هستیم ولی باور نداریم که کشور های همسایه برای تخریب این پروژه دست به کار نمی شوند.

قابل ذکر است که بند سلما دارای سه مخزن آبی است که ظرفیت ٦٣٣ میلیون متر معکب آب را دارد و بالای یکی از بزرگترین جریان های آب افغانستان (هریرود) در ولسوالی چشت ولایت هرات ساخته شده است.

از سوی هم در جریان هفته گذشته تفاهمنامه مرحله دوم توسعه بند برق کجکی در هلمند با یک شرکت ترکی به امضاء رسید که به گفته، علی احمد عثمانی وزیر انرژی و آب افغانستان به اساس این تفاهمنامه، چهار توربین جدید در کجکی نصب خواهد شد که ظرفیت تولید برق این بند را به ۱۵۱ میگاوات بلند خواهند برد.

له روژې مخکې دې باید دا کارونه کړې وي

ژباړه: رضوان الله حسن خیل

علمي او صحي برخه:

د وخت بې ترتیبي، سردردي، سترتیا، تنبلي او ناراستي ټول هغه سلبي نښې دي چې د روژې په اوله ورځ یې مونږ ګورو او کېدای شي د روژې د میاشتې تر پای پورې دوام وکړي، امکان لري ددغو حالاتو مهم سبب او لامل فزیکي حالت وي چې جسم یې د انسان پر اخلاقو او کړنو باندې د روژې پرمهال کوي چې ددې په سبب د خپلو غلطو عاداتو څخه نه منع کېږي . د چای، کافي او سګرټو په څکلو کې زیاتوالی او همداراز د ډوډۍ بی نظمي او زیاتوالی ټول هغه عادات دې چې د کال په اوږدو کې یې مونږ کوو، او کېدای شي چې مونږ سره د روژې په میاشت کې هم ملګري وي. او موږ هېر کړي وي چې د روژې پرمهال زمونږ د تنبلۍ اصلي لامل همدا دي. لکه څنګه چې هر کال د روژې د راتګ لپاره ځان په ایماني او روحاني قوت سره سمبالوې نو داهم زده کړې چې ځان د روژې د راتګ لپاره څنګه په بدني او عقلي توګه تیاروې، ځان ورته ښه تکړه د هغو ټولو ناوړه او نقصاني صفتونو او عاداتو څخه وژغوره چې ټول کال مو کړي .

د کافي په څکلو کې په کرار کرار کموالی راوله د اځکه چې د روژې پرمهال ددې مواد په مزاج او طبیعت باندې اغېز کوي چې د سر دردۍ لامل ګرځي. د مثال په ډول که چېرې ته د ورځې ۳ پیالې کافي یا شین چای څښې نو دا اندازه ۲ دوه کړه اود شعبان په میاشت کې یې یوه کړه او ددې پر ځای بل داسې مفید څښاک غوره کړه.

خپله ورځ د کافي او چای په څښلو سره مه پیل کوه ددې پرځای بل مفید څښاک غوره کړه.

که چېرې د سګرټ د څکلو عادي وې نو د روژې د راتګ نه مخکې په کرار کرار څکل کم کړه ځکه چې په دې کې موجود د نیکوتین مواد د کموالي په وجه د روژې پر مهال په مزاج باندې اغېز کوي او د سردردۍ لامل ګرځي.

د خپل توان او طاقت مطابق د کافي او سګرټو د څکلو د وختونو تر منځ جداوالی پیداکړه.

په روژه کې خپل عبادت پوره کړه او د سګرټو د پرېښودلو عزم اونیت وکړه.

په خپلو عاداتو کې روژې ته نزدېوالی وکړه او خپل د هاضمې سیستم د روژې د پاره په خوراک او څښاک کې برابر کړه او د شعبان په میاشت کې څو روژې ونیسه.

د ماخوستن لمونځ نه وروسته متصل په وخت ویده شه او دا کوښښ وکړه چې د پېشمني نه مخکې لږ تر لږه یو ساعت مخکې راپاڅېږې .

په پېشمني کې آسان خوراک وکړه حتی که ته د روژې نیت نه لرې دا تاته د سبا ناري (د سهار ناشته) په وروسته والي او تأخیر کې مرسته کوي . نو له دې کبله به ستا معده په وروسته وخت کې په کار شروع کولو سره عادت شي او د روژې په اول وخت کې به د تندې او لوږې نه محفوظ وی.

د ماخوستن ډوډۍ د خپل استطاعت پورې وروسته کړه که چېرې د سهار لمونځ نه مخکې د راپاڅېدو اراده نه لرې تردې چې د خوب نه تقریبا یو ساعت مخکې وي .

د روژې نه مخکې د غاښونو او خولې د مشکلاتو علاج وکړه.

د ها ضمې سیستم او معدې پورې تړلې ناروغیو علاج د روژې د پیل نه مخکې وکړه . که چېرې دوامدار مریض وې او یا کومه دوایي استعمالوې نو د روژې نه مخکې ډاکټر ته لاړشه او خپل مشکل حل کړه.

په هېواد کې د داخلي کډوالو لوړه کچه؛ مخینه او عوامل

د ستراتېژیکو او سیمه‌ییزو څېړنو مرکز

د ښښنې نړېوال سازمان په افغانستان کې دننه بې‌ځایه شـویو کډوالو په اړه، په خپل تازه راپور کې ویلي، چې د ۲۰۱۳ کال په پرتله په افغانستان کې د داخلي بې‌ځایه شـویو کچه تقریباً درې چنده لوړه شوې ده.

دغه سازمان د (ماشومان به مې په دې ژمي کې له یخنۍ مړه شي) تر نامه لاندې راپور چې د مې په ۳۱مه (۲۰۱۶) خپور شو، ښیي چې په ۲۰۱۳ کال کې تقریباً ۵۰۰ زره کسان د هېواد دننه بې‌ځایه شـوي وو؛ خو دغه کچه په ۲۰۱۶ کال کې د امنیتي وضـعیت د خرابوالي له کبله ۱٫۲ میلیونو ته لوړه شوې ده.

د دغه راپور بله برخه په هېواد کې دننه بې‌ځایه شـویو کورنیو پر بد وضـعیت راڅرخي او مخکې زیاتوي، چې تر اوسـه د ۲۰۱۴ کال د داخلي بې‌ځایه شـویو کورنیو په اړه جوړه شـوې ملي پالیسي هم لا په سمه توګه نه ده عملي شوې او دا کډوال له بېلابېلو ستونزو سره لاس او ګرېوان دي.

دا چې په هېواد کې د بې‌ځایه کېدو پروسه کله پیل او په بېلابېلو وختونو کې له کومو پړاوونو تېره شوه؟ اوسنی وضعیت یې څه ډول دی؟ او په کور دننه کډوالو د لوړې کچې عمده لاملونه کوم دي؟ دلته پرې شننه کوو.

د داخلي کډوالۍ شالید: د افغانستان په تاریخ کې خلک د یو شمېر عواملو (جګړې، اقتصادي، طبیعي آفتونو) له کبله په بېلابېلو مرحلو کې، په هېواد کې دننه بې‌ځایه شوي دي؛ خو د بې‌ځایه شـویو شـمېره بیا په دغو دورو کې دومره لوړه نه وه.

د شورویانو د اشغال پرمهال هم خلک اړ شول، چې یا ګاونډیو هېوادونو ته کډوال شي او یا هم د هېواد له بېلابېلو سیمو څخه، د پلازمېنې کابل په لور ولاړ شي. په عمومي ډول ګاونډیو هېوادونو ته تلونکي افغان کډوال د وخت له نظام، حکومت او ایډیالوژۍ سره جوړ نه وو او تر ډېره د حکومت مخالفین وو. په بل اړخ کې د هېواد له بېلابېلو سیمو څخه کابل او لویو ښارونو ته تلونکو خلکو یا په ټیټه کچه په حکومت کې دندې لرلې، یا حکومتي چارواکي وو او یا هم د نورو عواملو له کبله اړ شوي وو، چې په کابل کې پاتې شي.

دا چې هغه مهال د هېواد دننه په تېره بیا په کابل کې څومره بې‌ځایه شـوې کورنۍ او خلک وو، په اړه یې دقیقې او کره شـمېرې نشـته؛ خو بیا هم د دوو افغان پېژندونکو«نانسي» او«لویس ډوپري» په اند د ثور له انقلاب څخه وړاندې د کابل نفوس تقریباً ۷۵۰ زره تنه و؛ خو د شورویانو له یرغل سره، د افغانستان له لرې پرتو سیمو څخه یو شمېر افغانان کابل ته کډه شول، ترڅو ځانونه د جګړو له تباهۍ وژغوري. دغه چلند بیا د کابل نفوس دوه برابره کړ (یعنې شاوخوا یونیم میلیون شـو). د دې ترڅنګ د هېواد په نورو ولایتونو کې هم، خلکو تر ډېره د مرکزونو په لور مخه کړه او په مجموع کې یې د هېواد دننه بې‌ځایه شویو شمېره شاوخوا دوه میلیونو تنو ته ورسوله.

په هېواد کې دننه بې‌ځایه شویو ارقام

په نوییمه لسیزه کې د کورنۍ جګړې له کبله ډېری خلک په ښاري سیمو او د جګړې له ډګره

لرې اوسیدل. په ۲۰۰۱ کال کې د افغانستان پر بېلابېلو سیمو د امریکایانو له لومړنیو بریدونو سره د داخلي کډوالو شـمېره ۱٫۲ ملیونو تنو ته ورسـېده؛ خو ورسره جوخت په هېواد کې د امنیت له ټینګیدو سره د داخلي کډوالو شـمېره هم ۶۵۰ زره تنو ته راکمه شـوه او تر ۲۰۰۶ کال پورې د داخلي کډوالو شـمېر همداسـې مخ په ټیټېدو و. هغه مهال تر ډېره په هېواد کې دننه امنیت ټینګ و؛ خو له ۲۰۰۷ کال څخه وروسته،

چې په یو شمېر ولایتونو کې ناامنۍ زیاتې شوې، نو د هېواد دننه بې‌ځایه شوي کډوال هم مخ په زیاتېدو شول. په ۲۰۰۷ کال کې په ټول افغانستان کې تقریباً ۱۵۳۷۱۸ تنه داخلي کډوال وو؛ خو د ۲۰۱۵ کال د مې تر پایه پورې تقریباً ۹۱۶۴۳۵ تنه داخلي کډوال دي. خو په بل اړخ کې د افغانستان د کډوالو چارو وزارت په ۲۰۱۵ کال کې د داخلي کډوالو شمېره ۸۵۴۳۱۰ تنه ښیي.

که چېرې په ۱۳۹۴ کال کې د هېواد امنیتي وضعیت ته ځېر شو او بیا په هېواد کې دننه د کډوالۍ په اړه د ملګرو ملتونو د کډوالو ادارې او کډوالو چارو وزارت ارقامو ته وګورو نو د دواړو ارقام کم برېښي. له همدې ځایه ده چې د افغانستان د بشري حقونو خپلواک کمیسیون د داخلي کډوالو په اړه دغه ارقام ننګولي او په ۲۰۱۵ کال (۱۳۹۳-۱۳۹۴)کې د داخلي کډوالو شمېره ۱,۲۵۷ میلیونه ښیي، چې د ۲۰۰۹ کال په پرتله پنځه برابره لوړ ده. په دغه کال کې د کورنیو بې‌ځایه شویو شمېره په افغانستان کې د داعش ډلې د ظهور، د کندز له سقوط او په شمالي ولایتونو کې د طبیعي پېښو له کبله زیاته شوه. د افغانستان د بشري حقونو خپلواک کمیسیون له ارقامو سره د ښښنې نړیوال سازمان هم موافق دی او له همدې امله یې په ۲۰۱۶ کال کې په خپل راپور کې هم استناد پرې کړی.

په هېواد کې د داخلي کډوالۍ عوامل

په افغانستان کې له ۲۰۰۹ کال راهیسې د داخلي کډوالۍ عمده او تر ټولو غټ لامل ناامنۍ دي، د دې ترڅنګ یو شمېر نورو عواملو رول لوبولی، چې په لاندې ډول دي:

ناامنۍ: په هېواد کې د ورځ تر بلې زیاتېدونکو ناامنیو له کبله په هېواد کې دننه کډوالي هم په زیاتېدو ده. د بېلګې په ډول که د ۲۰۰۱، ۲۰۰۶، ۲۰۰۹ او بیا ۲۰۱۵ کال ارقام سره پرتله کړو، نو

جوتېږي، چې له ۲۰۰۶ پرته په دریو نورو کلونو کې داخلي کډوالي زیاته شوې؛ ځکه په ۲۰۰۱ کال کې ناامنۍ تر ټولو زیاتې وې، جګړه وه او دغه کال د داخلي کډوالو شمېره (۱,۲ میلیونه) تنه و. په هېواد کې د حالاتو له ښه کېدو او د امنیت له ټینګېدو سره دغه ارقام بیا تر ۲۰۰۶ کال پورې کم شول. په ۲۰۰۶ کال کې (۱۲۹۳۱۰) تنه وو. خو له ۲۰۰۶ کال وروسته، د ناامنیو له زیاتېدو سره، کال په کال د داخلي کډوالو شمېره هم زیاته شوه او په ۲۰۰۹ کال کې (۲۹۷۱۲۹) تنو ته ورسېده. دا شمېره په ۲۰۱۵ کال کې (۹۱۶۴۳۵) تنو ته او د یوې بلې سرچینې له مخې ۱,۲۵۷ میلیونه تنو ته ورسېده.

وسله‌والې شخړې او د داعش ډلې ظهور: په کومو ولایتونو کې چې ناامنۍ زیاتې وې او یا پکې وسله‌والې شخړې وې، په هغو ولایتونو کې د داخلي کډوالو شمېره تر ټولو زیاته وې. د بېلګې په ډول، د افغانستان د کډوالو چارو وزارت مطبوعاتي سلاکار حفیظ الله میاخیل په اند تېر کال یوازې«په هلمند کې ۲۰ زره کورنۍ، په ننګرهار کې له ۱۵ زره زیاتې کورنۍ، په کندوز کې ۲۰ زره کورنۍ او په کابل کې بیا ۸ زره کورنۍ د کډوالو په توګه ژوند کوي». همدا راز د یوه بل نړیوال سازمان د شمېرو له مخې هم تېر کال تر ټولو زیات داخلي کډوال له سوېلي حوزې، بیا د لوېدیزې حوزې او په درېیم نمبر کې له ختیزو سیمو څخه راغلې وې.

بې‌کاري او دولتي کارونه: په افغانستان کې د هېواد دننه کډوالۍ یو لامل دا هم دی، چې خلک د بې‌کارۍ او یا دولتي دندو له کبله د افغانستان مختلفو ښارونو په تېره بیا په کابل، جلال‌آباد، کندهار او هرات کې مېشتېږي؛ ځکه د کلیو په نسبت په ښاري سیمو کې د کار موندنې فرصتونه زیات وي.

طبیعي آفتونه: تېر کال د مختلفو طبیعي پېښو،

لکه سیلابونو او ځمکې ښویېدنې له کبله هم د هېواد دننه یو شمېر کورنۍ داخلي کډوالۍ ته اړ شوې دي. البته په دې اړه په هېواد کې کومه کره څېړنه او ارقام نشته، چې له مخې یې معلومه شي، چې تېر کال د داخلي کډوالۍ تر شا طبیعي آفتونو څومره رول لوبولی و؛ خو د ځینو خبرونو او ارقامو له مخې د داخلي کډوالۍ او د طبیعي آفتونو ترمنځ اړیکه لیدل کېږي. د بېلګې په ډول د ۲۰۱۵ کال په جولای میاشت کې له کندز ولایت څخه تقریباً ۱۱۷۵ کورنۍ د سېلابونو او طبیعي پېښو -د ناامنیو ترڅنګ- ګاونډیو ولایتونو ته کډوال شول. همدا راز د ۱۳۹۴ کال په ثور میاشت کې په بدخشان ولایت کې د ځمکې ښویېدنې له کبله هم لسګونه کورنۍ بې‌ځایه شوې. وروسته بیا د ۲۰۱۵ کال په جولای میاشت کې په همدغه ولایت کې د سېلابونو له کبله هم له ۳۵۰ څخه زیاتې کورنۍ کډوالۍ ته اړ شوې.

روژه

لوی فرصت دی!

لیکوال: عبیدالله حسام

د کال په اوږدو کې داسې یو میاشت هم شته چې له پیل کېدو سره یې سم د الله تعالی پرلپسې رحمتونه پر انسانانو نازلېږي، د توبې ښه مهلت پیدا کېږي، د جنت دروازې خلاصې او د دوزخ دروازې پکې بندېږي، دا میاشت د روژې مبارکه میاشت ده چې په دې میاشت کې الله تعالی خپل پاک کلام پرخپل محبوب نبي نازل کړی. په دې مبارکه میاشت کې الله سبحانه و تعالی خپلو بندګانو ته د نېکو اعمالو توفیق نصیبوي، روژه لرونکی له بدو کارونو منع او پکې د کال مودې ټول ګناهونه بخښي.

د روژې مبارکه میاشت د اسلام په مقدس دین کې یو معظمه او با برکته میاشت ده.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ (البقرة / ١٨٣).

ژباړه : ای مؤمنانو! پر تاسو روژه فرض کړی شوې ده لکه څنګه چې له تاسو پرپخوانیو خلکو فرض کړای شوې وه.

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدىً لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ (البقرة / ١٨٥).

ژباړه : روژه هغه میاشت ده چې قرآن په کې نازل شوی دی، چې د خلکو لپاره هدایت دی او د هدایت لپاره روښانه دلایل او د حق او باطل تر منځ بېلوونکې ده.

په بل ایت کې الله تعالی وایي: إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ. وَمَا أَدْرَاكَ مَا لَيْلَةُ الْقَدْرِ. لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ. تَنَزَّلُ الْمَلائِكَةُ وَالرُّوحُ فِيهَا بِإِذْنِ رَبِّهِمْ مِنْ كُلِّ أَمْرٍ. سَلامٌ هِيَ حَتَّى مَطْلَعِ الْفَجْرِ (القدر).

ژباړه: مونږ دا (قرآن) د قدر په شپه نازل کړی دی. اوته څه پوهېږې چې د قدر شپه څه ده؟ د قدر شپه له زرومیاشتو څخه ډېره غوره ده. پرښتې او روح پکې د خپل رب په اجازه هر حکم اخلي او راکوزېږي. هغه شپه له پیله تر پایه سلامتیا ده ترسهار لمر ختلو پورې.

په احادیثو مبارکو کې هم د روژې د میاشتې فضیلت په اړه ډېر احادیث روایت شوي چې د نمونې په شکل یې څو حدیثو مبارکو باندې بسیا کوم.

رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایي : أَتَاكُمْ رَمَضَانُ شَهْرٌ مُبَارَكٌ فَرَضَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عَلَيْكُمْ صِيَامَهُ , تُفْتَحُ فِيهِ أَبْوَابُ السَّمَاءِ، وَتُغْلَقُ فِيهِ أَبْوَابُ الْجَحِيمِ، وَتُغَلُّ فِيهِ مَرَدَةُ الشَّيَاطِينِ، لِلَّهِ فِيهِ لَيْلَةٌ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ (رواه النسائي (٢١٠٦) وأحمد (٨٧٦٩).

ژباړه: پر تاسو د روژې مبارکه میاشت راغله چې الله تعالی د دغې میاشتې روژه پر تاسې فرض کړې ده، په دغه میاشت کې د جنت دروازې پرانیستل کېږي، د دوزخ دروازې بندېږي ، په دې میاشت کې شیطانان تړل کېږي، په دې میاشت الله جل جلا له لره یوه غوره شپه ده (لیلة القدر) چې په دې شپه کې عبادت کول له زرو میاشتو غوره دی.

په بل حدیث کې رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایي : من صام رمضان إیمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه (البخاري (٢٠١٤) ، ومسلم (٧٦٠).

ژباړه: څوک چې د روژې میاشت کې روژه د ایمان په تقاضا او د ثواب لپاره ونیسي- نو د هغه تېر ګناهونه بخښل کېږي.

قال رسول الله صلی الله علیه وسلم : من صام رمضان، ثم أتبعه ستا من شوال کان کصیام الدهر (صحیح مسلم-١١٦٤) .

ژباړه: څوک چې روژه ونیسي- او بیا په هغه پسې د شوال شپږ روژې ونیسي، داسې ده لکه ټول عمر یې چې روژه نیولې وي (که هر کال داسې وکړي نو ټول عمر به ور ته حساب شي).

عن ابن عباس رضی الله عنه قال، قال رسول الله صلی الله علیه وسلم: عمرة فی رمضان تعدل حجة، أو حجة معي (متفق علیه).

ژباړه: له حضرت ابن عباس رضی الله عنه نه روایت دی چې رسول الله صلی الله علیه وسلم و فرمایل : په رمضان کې عمره د حج سره برابره ده او یا داسې ثواب لري لکه چې د جناب نبی کریم صلی الله علیه وسلم سره یې یو ځای حج کړی وي.

روژه لرونکي ته د روژه ماتي ورکول د روژې نیولو په اندازه ثواب لري، په دې اړه پیغمبر (صلی الله علیه وسلم) فرمایي:

عَنْ زَيْدِ بْنِ خَالِدٍ الْجُهَنِيِّ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "مَنْ فَطَّرَ صَائِمًا كَانَ لَهُ مِثْلُ أَجْرِهِ غَيْرَ أَنَّهُ لَا يَنْقُصُ مِنْ أَجْرِ الصَّائِمِ شَيْئًا" (رواه ابن ماجه والترمذي).

ژباړه: له زید بن خالد الجهنی څخه روایت دی چې رسول الله (صلی الله علیه وسلم) وفرمایل: چا چې صائم (روژه لرونکي) ته روژماتی تیارکړ، ده لره د صائم د روژې په اندازه ثواب دی چې د روژه لرونکي له ثواب نه هېڅ نه کمېږي.

من فطر صائماً او جهز غازیاً فله مثل اجره (رواه البیهقي – شرح السنه للبغوي).

چا چې روژه دار ته روژه ماتي د پاره څه ورکړل او یا چا مجاهد ته د جهاد د پاره وسله یا نور تجهیزات ورکړل نو هغه ته به د روژه دار یا مجاهد په اندازه ثواب وي.

اریکي: habibi@eslahonline.net

گلبرگهای ادب

عوامل که بعضی ها را از گرفتن جوایز بزرگ محروم می‌سازد

چرا بعضي- همه این جوایز رمضانی را را از دست مي دهند. و اسباب این زیانکار در رمضان چیست؟

۱ .عدم ادای نماز با جماعت و کوتاهی در آن. (چه بسا روزه داری که نصیبش از روزه فقط گرسنگی و تشنگی مي باشد)

۲ .ورزش، اگر ناچاری پس یك یا دو ساعت ورزش کن و بقیه اوقاتت را برای مسابقه در تلاوت و حفظ قرآن تنظیم کن.

۳ .چکر، مجالس و نشست های بیهوده که متأسفانه سبب زیانکاری در رمضان می شود.

٤ .رفتار بیهوده در کوچه ها، بازارها و آزار مردم و نشستن در راه.

٥ .بحث و جدل چه در بازار یا پشت تلفون.

٦ .همنشینی با همنشینان بد و افراد سست همت.

۷ .استعمال دخانیات که از جمله محرماتی است که بعضی از مردم به آن عادت کرده اند.

۸ .حرام خوری، ازجمله ربا، خیانت و دزدی.

۹ .دروغ، نیرنگ و قسم دروغ.

۱۰. مشغول و غرق شدن در تجارت و بدست آوردن مال تا حدی که سبب کوتاهی در انجام واجبات می شود.

۱۱. آفات زبان مانند: دشنام، غیبت، بد دهانی و دروغ {ما یلفظ من قول إلا لدیه رقیب عتید}.

۱۲. کوتاهی در نوافل (صدقات- قرائت قرآن- عمره- مسواك- سنت ضحی- قیام اللیل و تراویح و افطاری دادن به روزه دار)

۱۳. جهل یا خود را به نادانی زدن در مورد فضائل و عظمت ماه مبارك رمضان.

آیا از فضیلت روزه در آیام گرم آگاه هستید؟

آن حضرت صلی الله علیه وسلم در فضیلت روزه در ایام گرم می فرمایند: «إن الله قضى على نفسه أن من عطَّش نفسه لله في يوم حار، كان حقًا على الله أن يَرْوَيه يوم القيامة» قال: فكان أبو موسى يتوخى اليوم الشديد الحر الذي يكاد الإنسان ينسلخ فيه حراً فيصومه» (روایت از ابن أبي الدنيا)«خداوند بر خود فیصله کرده است که هرکس با گرفتن روزه در روزی گرم به خاطر رضای الله جل جلاله خود را به تشنگی دهد، بر خدا حق است که وی را روز قیامت سیراب گرداند.

از همین رو، ابو موسی اشعری رضی الله عنه چنان روز گرمی را برای روزه انتخاب می کرد که نزدیک بود انسان از گرمی زیاد آن پوست اندازد». و این گونه، صحابه کرام که تشنه خیر و فضیلت بودند نه تنها که از گرمی هوا در حال روزه به تنگ نمی آمدند بلکه روزه در ایام گرم سال را یک افتخار دانسته و با عزم و جزم بدان رو می آوردند.

بلی! بنده واقعی هنگامی احساس می کند به خاطر پیروی از فرمان پروردگار، کام و زبانش خشکیده است، از آن احساس افتخار می کند چرا که میداند رسم وفا برای کسی که ادعای محبت و وفاداری می کند چنین است. و چرا چنین احساسی برایش دست ندهد در حالی که می داند این تشنگی وی چقدر در فردای قیامت وی را در مقام عزت و قرب قرار میدهد، طوری که حضرت سهل بن سعد رضی الله عنه از پیامبر صلی الله علیه وسلم روایت می کند که فرمودند:«إِنَّ فِي الْجَنَّةِ بَابًا يُقَالُ لَهُ الرَّيَّانُ يَدْخُلُ مِنْهُ الصَّائِمُونَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ لَا يَدْخُلُ مِنْهُ أَحَدٌ غَيْرُهُمْ يُقَالُ أَيْنَ الصَّائِمُونَ فَيَقُومُونَ لَا يَدْخُلُ مِنْهُ أَحَدٌ غَيْرُهُمْ فَإِذَا دَخَلُوا أُغْلِقَ فَلَمْ يَدْخُلْ مِنْهُ أَحَدٌ» (صحیح بخاری))در بهشت دروازه یی است که به آن «ریان» -یعنی: بسیار سیراب کننده- می گویند، روز قیامت تنها روزه داران از آن وارد بهشت می شوند؛ گفته می شود: کجایند روزه داران؟ روزه داران ایستاده می شوند، بدون روزه داران کسی دیگری از آن داخل نه می شود، وقتیکه روزه داران داخل شوند، آن دروازه بند می شود و پس از آنها کسی دیگری داخل شده نه می تواند.

آیا همین فرصت بازگشت بسوی خدا نیست؟

رمضان یکي از بزرگترین فرصت برای رجوع الی الله، پشیمانی بر گناهان گذشت و طلب آمرزش از خداوند است که در این فرصت در روزهای بدون رمضان بسیار اندک است، بزرگان اسلام در باره توبه و بازگشت به سوی خالق یکتا اینگونه می فرمایند:

حضرت عمر رضی الله عنه: با توبه کنندگان نشست و برخاست داشته باشید چرا که توبه کنندگان از همه مردم دلهایشام نرم تر است

حضرت علی رضی الله عنه: عجیب است کسی که در حالت نابودی است اما راه نجات هم همراه او می باشد.سوال شد آن راه نجات چیست؟ فرمودند: توبه و استغفار

ربیع بن خثیم میگویند:آیا درد و دوا و شفاء را میشناسید؟ گفتند:نخیر.فرمود:درد، گناه است، دوا استغفار و شفاء این است که توبه کنید و به سوی گناه برنگردید.

طلق بن حبیب: بدرستی که حقوق خداوند بیشتر از آن است که بندگان بتوانند آن را انجام دهند، پس در صبحگاه و شامگاه به سوی او برگردید و توبه کنید.

چلوونکی: عبدالرزاق حبیبي

معلوماتي

د روژې په حالت کې د بدن د اوبو د کموالي لامل او علاج

ډاکټران وايي چې د روژې په حالت کې، د وجود د اوبو کموالی یو عمده حالت دی کوم چې د روژه لرونکي د جسم د فعالیت د کموالي او سستۍ سبب کېږي . د اوړي د موسم په دې روژه کې چېرې چې د لمر وړانګې د انسان په بدن تیز چک لګوي د بدن د اوبو کموالی کېدای شي لاهم ډېر خراب شي.

د خوړو پېژندونکو د څېړنو پر بنسټ د بدن د اوبو کموالی پدې پورې اړه لري چې تاسو د روژې د ساعتونو د پیل څخه یعنې د شپې په اوږدو کې باید څومره اوبه څښلې وي او همدارګه د فزیکي فعالیت، او د بدن د غړو لکه د بډوډو د فعالیت پر بنسټ مو څومره اوبه څښلې دي.

کېنیايي غذاپېژندونکی مهات محمد دا توصیه کوي چې د روژه ماتي او ویده کېدو تر منځ ډېری اوبه او د میوو اوبه (جوس) وڅښل شي تر څو د بدن د اوبو د کموالي او د هضمي سیستم د زهري کېدو څخه مخنیوی وشي.

تاسو دېته هم اړتیا لرئ چې د سختو فزیکي فعالیتونو، د ناخالص کاربوهایدریتونو د خوړواو د ډېرې انرژۍ مصرفونکو سختو ذهني کارونو څخه ډډه وکړئ.

محمد وايي: چې یو روژه لرونکي ته پکار ده چې د زیات مقدار ګازاتو تولیدونکو خوړو لکه په زیاته اندازه د لوبیا خوړل هغه هم د شپې ناوخته، زیات غوړ لرونکي خواړو، ناخالص خواړو ، ځندني خواړو لکه وچ شوي خواړه، خواړه خواړه لکه بوره او چاکلیټ (په ډیره زیات مقدار سره)، سره کړي خواړو، او ډېر ترخه خواړو څخه ځان وساتئ.

روژه عمر ډېروي

د امریکا د هاروارډ پوهنتون د طب پوهنځي یو شمېر څېړونکو په خپله څېړنه کې ټینګار کړی چې روژه یا له خوراک او څښاک پرهېز کول د یو شمېر ناروغیو په درملنه کې ډېر ژور اثر لري.

څېړنه ټینګار کوي چې روژه ډېرې زیاتې ګټې لري، چې یوه یې د عمر ډېروالی، او په ژوندیو موجوداتو کې د پیدایښت د لړۍ زیاتوالی ښودل شوی دی.

په څېړنه کې راغلي چې د ښځو لپاره روژه د ښیرازۍ اصلي سرچینه ده، چې په دې سره هغوی تر ډېر وخت پورې بچیان زېږولی شي.

که څه هم تراوسه یوازې تجربې پر حیواناتو ترسره شوې، خو داسې انګېرنه هم شته، چې دا تجربې د انسانانو په حق کې هم ورته پایلې درلودی شي.

د څېړنې په پایله کې ویل شوي چې روژه د انسانان جوړوونکو ژونکو پر کمیت او کېفیت اغېز کوي، چې دا د ښځې د عمر له زیاتېدو سره ډېرېږي، او همدارنګه روژه کولای شي جسم ته دا وړتیا ورپه برخه کړي چې له صفر څخه نوې هګۍ (ژونکې) وپنځوي.

دا لومړی څېړنه ده چې د روژې او د انسانانو پر ژوند یې د مثبت اغېز په اړه د ۲۰۰۹ په اګست کې ښې پایلې راووتې. (ژباړه: هدایت الله هميم).

رمضان د ځوانې جوړې لپاره ځانګړی فرصت

یو مهم کار چې د ښځې او خاوند تر منځ د مینې او خلوص په زیاتوالي کې ستر رول لرلای شي هغه په دې مبارکه میاشت کې د عبادت یو ځای ترسره کول دي. د کال په اوږدو کې کېدلای شي یو یا دواړو څخه بعضې عبادات پاتې شوي وي لیکن د رمضان مبارکه میاشت داسې فضاء له ځانه سره راوړي چې ښځه او خاوند سره شریکوي او نور یې هم نږدې کوي. دا کار د دواړو لپاره د مینې او خلوص زمینه په داسې حالت کې مساعدوي چې د دوی ګډ کور د الله د اطاعت، تراویح، قیام، تهجد، تلاوت او نورو عباداتو له برکته برخمن وي. ځکه باید ښځه او خاوند یو بل د عبادت لپاره وهڅوي او که چېرته یو غفلت کوي نو په بل کې باید داسې جذبه او لیوالتیا وګوري چې هغه هم زیات عبادت ته وهڅېږي. رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمايي: (کله چې یو سړی د شپې پاڅېږی او خپله ښځه هم پاڅوي او په ګډه سره دوه رکعته لمونځ وکړي، دوی په هغه ښځو او سړیو کې شمېرل کېږي چې د الله په کثرت سره یادونه کوي) – ابو داود

بل ځای فرمايي: (الله دې پر هغه سړی رحم وکړي چې د شپې پاڅېږي او لمونځ کوي او خپله ښځه پاڅوي، که چېرته هغه یې ردوي نو دی یې پر مخ اوبه شیندي. الله دې پر هغه ښځې رحم وکړي چې د شپې پاڅېږي او لمونځ کوي او خپل خاوند پاڅوي، که چېرته هغه یې ردوي نو دا یې پر مخ اوبه شیندي) – ابو داود

کله به چې د روژې د میاشتې اخري لسیزه پیل شوه نو رسول الله صلی الله علیه وسلم به خپلې بیبیانې پاڅولې او ټوله شپه به یې پر عبادت تېروله.

چې اوس یې هم نه کوې نو بیا به یې کله وکړې؟

کوښښ پیل کړه، پایځې رابډ وهه او د طاعاتو د اداء کولو پر لور یون وکړه؛ تهجدو ته پاڅېږه، روژه نیوونکیو ته روژه ماتی چمتو کړه، له کونډو او بېوزلو سره مرسته وکړه، د یتیمانو پر سر لاس راکاږه او د قرآن کریم تلاوت ډېر کړه، بېشکه چې الله پاک د مخلصینو زیار نه ضایع کوي.

اې ګناهګاره! وروسته له دې ستا لپاره هېڅ عذر نه پاتې کېږي، الله پاک درته ټولې لارې چمتو کړې، چې د هغه خواته ورشې، توبه وباسې او د هغه پر لور په توبه کوونکي زړه وروګرځې.

خپل نفس وګټه، قیمت یې شته او بازار هم ستا پرمخ پرانېستی دی، هوښیار هغه دی، چې خپل نفس یې مهار کړ او له مرګ څخه وروسته د ژوند لپاره یې کار وکړ. بدبخته هغه دی، چې له الله پاک څخه د بېځایه ارزوګانې او هیلې لري، نو پردې مهال ورته د مرګ پرښته راورسېږي، نو په غفلت کې یې راونیسي او بیا دا چیغې وهي چې:

(ترهغه پورې کله چې راشي یو د دوی ته (اسباب) د مرګ، نو وبه وايي، اې ربه زما! بېرته وګرځه ته ما دنیا ته)، نو بیا به ډېر پښېمانه وي.

له الله پاک څخه غواړم، چې موږ او تاسو ټول د دوزخ له اور څخه وژغورل شو او الله پاک دې موږ له نېکانو سره په جنت کې یوځای کړي.

سپر رمضانی

نوشته: الشیخ عبد العزیز رجب
ترجمه: عبدالخالق احسان

رمضان ، موسم فرمانبرداری ها، نیل به درجات، کمایی کردن نیکی ها، بالارفتن بر بلندترین درجه ها و نزدیکی به پروردگار زمین و آسمان ها، فرا رسید.

خوش آمدی ای نوزاد زیبا و قشنگ، مژده دهنده خوبی های فراگیر، ماه رمضان، ماه نزول انوار قرآن، نشر- کننده خوشبوی های باغ های بهشت، سرزمین سبز استراحت در صحرای آزاد و راحت کننده ارواح با نماز و روزه و قیام شب.

چه زیباست شرکت در مجالس قرآن، کلام رحمن تا با روزه مان خود را به فرشتگان تشبیه کرده و از خوردنی ها پرهیز نماییم و در روز قیامت همسایه رسول معظم اسلام صلی الله علی و سلم باشیم؛ خوش آمدی ای رمضان! چه مهمان خوبی هستی! رمضانی که هر روز به زبان حال ما را فریاد می زند و می گوید:

أنا رمضان مزرعة العباد * * * لتطهیر القلوب من الفسادفأد حقوقه قولا وفعلا * * *وزادك فاتخذه للمعاد فمن زرع الحصاد وما سقاها * * *تأوه نادما یوم الحصاد.

من رمضانم، مزرعه بندگان به منظور پاکسازی قلب ها از فساد، حقوقش را با گفتار و کردار ادا کن و برای روز قیامت توشه ات را بر گیر، کسی که تخم را کشت و آبیاری نکرد، روز چیدن محصول از پیشمانی ناله می کند.

رمضان ماهی است که نیکی ها در آن چند برابر می گردند و اعمال شایسته مورد پذیرش قرار می گیرند و گناهان و کوتاهی های گذشته بخشیده می شوند، آمدن رمضان را با برگشت به سوی الله متعال با دستان پاک و با وضوء و قلب های آباد به ذکر و دعا، استقبال می کنیم.

رسول الله صلی الله علیه و سلم در مورد تشریف آوری رمضان چه می گویند؟ از عباده به صامت رضی الله عنه روایت است که رسول الله صلی الله علیه و سلم فرمودند: رمضان ماه با برکت نزد شما آمد، درین ما خیر و خوبی های است که الله متعال نصیب شما می کند، رحمتش را فروفرستاده، بدی های شما را می زداید، دعا ها را می پذیرد، مسابقه شما را نگاه کرده و پیش فرشتگان افتخار می کند، خوبی های خویش را به الله متعال نشان دهید؛ چون بدبخت کسی است که در رمضان از رحمت الله متعال محروم گردد. طبرانی.

پیامبر صلی الله علیه و سلم، یاران بزرگوارش، گذشتگان نیک امت اسلامی چگونه به قدوم رمضان آمادگی می گرفتند و ما که مأمور به پیروی از آنان هستیم، چگونه باید از رمضان پذیرایی نماییم؟

رسول الله صلی الله علیه و سلم با آمدن رمضان آمادگی می گرفت، نه آمادگی خوراکی و نوشیدنی و زیب و زینت؛ بلکه آمادگی طاعت، عبادت، جود و سخاوتمندی؛ ایشان صلی الله علیه و سلم با خداوند به حیث بنده فرمانبردار بوده و همراه مردم به حیث پیامبر هدایتگر و همراه برادران و همسایگانش به حیث نیکوکار و سخاوتمند بودند. حضرت عبدالله بن عباس پیامبر صلی الله علیه و سلم را این گونه توصیف می نمود: رسول الله صلی الله علیه و سلم باسخاوتمندترین مردم بود و در رمضان جود شان بیشتر می شد؛ آنگاه که جبرئیل را ملاقات می کردند، جبرئیل هر شب رمضان به ملاقات رسول الله صلی الله علیه و سلم می آمدند و قرآن کریم را مدارسه می کردند و درین برهه ایشان با سخاوتمند از باد خوش و وزنده بودند. (صحیح بخاری)

یاران رسول کریم رضی الله عنهم و سلف صالح نیز این گونه بودند و رمضان در نزد شان موسمی می باشد که در آن بوی خوش بهشت را استشمام کرده و قلب های ایمان داران به سوی

آسمان پرواز می می کند و نمازگزاران بر طاغوتیان ستمگر برتری یافته و پیروزی میابند.

عمر بن خطاب رضی الله عنه با چراغان کردن مساجد برای رمضان آمادگی می گرفت، ایشان اولین کسی اند که در شب های رمضان مساجد را نورانی ساخته و مردم را بر نماز تراویح گردهم آورد و مسجد را با انوار نماز و تلاوت قرآن منور ساخت. روایت است که حضرت علی رضی الله عنه در اولین شب رمضان بیرون شده و دید که مساجد چراغان اند و قرآن کریم تلاوت می گردد، گفت: ای ابن خطاب! الله متعال قبرت را نورانی کند؛ چنانچه مساجد را با تلاوت قرآن کریم منور ساختی. (کنزالعمال).

کنیزی که مولای خویش را به آمادگی رمضان آموزش داد: کسی از یکی از گذشتگان بزرگوار امت اسلامی کنیزی را خرید، در نزدیکی ماه رمضان متوجه شد که این مردم با خوردنی و نوشیدنی به استقبال رمضان می روند. پرسان کرد، چه کار می کنید؟ گفتند: به روزه رمضان آمادگی می گیریم، کنیز گفت: شما فقط در رمضان روزه می گیرید! من نزد کسانی بودم که همه روزگارشان رمضانی بود، مرا نزد آنان برگردانید.

آسمان برای قدوم رمضان آماده می شود: از حضرت ابوهریره روایت است که رسول الله صلی الله علیه و سلم فرمودند: : به اولین شب رمضان شیاطین به زنجیر شده و جنیات گرفتار می شوند، دروازه های دوزخ بسته شده و هیچ دروازه باز نمی ماند و دروازه های بهشت باز شده و هیچ دروازه بسته نمی شود، منادی هر شب ندا سر می دهد که آهای طلب کننده خوبی ها بشتاب و آهای طلب کننده بدی ها دست نگهدار!، الله متعال کسانی را از دوزخ نجات می دهد،این مسئله در هر شب رمضان ادامه دارد.

چگونه از رمضان بهره برگیریم؟

رمضانی فرصتی است که سال یک بار به دست می آید و باید این فرصت را غنیمت بشماریم و از رمضان به گونه استفاده کنیم که گویا این آخرین رمضان ماست؛ چون بسا ممکن است که سال آینده تعدادی از ما نباشند و طعمه خاک شوند؛ چنان چه در رمضان امسال تعدادی از دوستان ما که سال گذشته در جمع ما بودند، حضور ندارند و مثل ما آرزو داشتند که این رمضان را با هم باشیم. از الله متعال می خواهیم که ما و آنان را در روز قیامت مشمول رحمت خویش قرار داده و در بهشت برین و در جوار سردار مخلوقات محمد صلی الله علیه و سلم جای مان دهد.

شیخ محمد غزالی می گوید: آمادگی به رمضان با تهیه خوراکی ها و ترتیب مهمانی، تصور اشتباهی است؛ چون این ماه مشروع گردیده است تا به سوی الله متعال بر گردیم و به منظور خشنودی او تلاش نموده و قرآن کریم را مورد تدبر قرار دهیم؛ زیرا تلاوت قرآن معراج ارتقاء و تزکیه بوده و این ماه مسابقه برای کسب خوبی هاست، کسی درین مسابقه پیروز می شود که با نشاط و حماسه تلاش شبانه روزی نماید.

اموری که از خلال آن ها می توان از رمضان بهره گرفت:

اول - توبه و ریشه کن کردن همه گناهان الآن و به صورت فوری:

رمضان را با توبه و رجوع به سوی الله متعال، اعتراف به گناهان و بدی ها، بد کرداری و بد گفتاری آغاز نماییم، اگر ابتداء ارتباط ما با الله متعال توأم با توبه نصوحی باشد که روح را پاک نموده، قلب را تزکیه کند، اشک را بریزاند و برای ما خشوع به وجود آورد؛ درین صورت قلب غافل ما از فراموشی به هوش آمده و به تسبیح پروردگار، استغفار و بازگشت به سوی او می آغازد؛ چنین است که مژده های قبولی در آفاق به درخشش می پردازد. ﴿وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعاً أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ [النور:۳۱.[آهای مؤمنان همگان به سوی الله متعال توبه کنید و باز گردید تا رستگار شوید.

نفس خود را از زرق و برق دنیا که در روز های گذشته فریبت داده بود، بیرون بکش، زمامت را از اسارت هوی و گناهان آزاد کن، قلبت را از زندان های مادی گرایی سهمگین و اوهام نجات بده؛ چون اگر آغازت اصلاح شد، انجامت نیز اصلاح می گردد، هر کسی که ابتداء کارش به صلاح بود پایان کارش نیز به صلاح می انجامد؛ چون اگر آغاز نیکو شد، خاتمه نیز نیکو خواهد بود. باید از تقصیرات ما در مقابل الله متعال پیشیمان شویم، چه قدر الله متعال ما را مهلت داد تا توبه کنیم، حتی این رمضان، اگر حالا توبه نکیم، پس کی توبه خواهیم کرد؟! آهای برادرم و خواهرم! بیاییم آتش هوی و گناهان را خاموش کنیم و به سوی پروردگار مهربان برگردیم، ذاتی که توبه بنده را اگر توبه کند و بر گردد، قبول می کند.

يا ذا الذي ما كفاه الذنب في رجب ***حتى عصى ربه في شهر شعبان لقد أظلك شهر الصوم بعدهما ***فلا تصيره أيضا شهر عصيان واتل القرآن و سبح فيه مجتهدا * * *فإنه شهر تسبيح وقرآن فاحمل على جسد ترجو النجاة له ***فسوف تضرم أجساد بنيرانكم كنت تعرف ممن صام في سلف ***من بين أهل وجيران وإخوان أفناهم الموت واستبقاك بعدهم ***حيا فما أقرب القاصي من الداني

آهای کسی که گناه رجب کفایتش نکرد تا که در ماه شعبان نیز پروردگارش را نافرمانی نمود، حالا بعد از آن دو ماه رمضان بر تو سایه افگند، این ماه را ماه عصیان قرار مده، قرآن تلاوت کن و با تلاش و جدیت تسبیح پروردگارت را بگو؛ چون این ماه تسبیح و قرآن است، برای نجات جسمت، سرش فشار بیاور؛ زیرا به زودی این اجسام طعمه آتش می گردند، چه قدر کسانی را می شناسی که در گذشته روزه داشتند و از جمله خانواده و همسایگان و برادرانت بودند، اما مرگ آنها را برد و شما را زنده باقی گذاشت، چه قدر فاصله است بین این و آن.

دوم – دعاء : از الله متعال عاجزانه بخواه که ترا با صحت و عافیت در رمضان داشته باشد تا در عبادت الله متعال با نشاط بوده و به روزه و نماز و ذکر به پردازید، سلف صالح ما دعا می کردند که به رمضان برسند و رمضان از آنان پذیرفته شود. با دیدن ما رمضان این دعا را بخوانید. (الله أكبر اللهم أهله علينا بالأمن والإيمان والسلامة والإسلام، والتوفيق لما تحب وترضى ربي وربك الله)

سوم – حمد و شکر رسیدن به رمضان: از بزرگترین نعمت های الله متعال بر بنده توفیق فرمانبرداری و عبادت است، همین رمضان فرارسید و انسان مسلمان دارای سلامتی کامل است، این نعمت خیلی بزرگی می باشد که استحقاق شکر و سپاسگذاری پروردگار نعمت دهنده را دارا می باشد، الحمد لله حمداً كثيراً كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه ﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾]إبراهيم:٧.[و (اي بني اسرائيل ! به ياد آوريد) آن زمان را كه پروردگارتان مؤكّدانه اعلام كرد كه اگر (از نعمتهاي خدادادي ، به وسيله ثبات بر ايمان و تلاش در عبادت) سپاسگزاري كرديد ، هر آينه (نعمتهاي خود را) برايتان افزايش مي دهم ، و اگر كافر (و ناسپاس) شديد (شما را به عذاب دردناكي گرفتار مي سازم و بدانيد كه) بي گمان عذاب من بسيار سخت است .

چهارم- سرور و شادمانی: پیامبر صلی الله علیه و سلم، یارانش را به قدوم رمضان بشارت و مژده داده و می فرمودند: رمضان آمد، این ماه مبارکی است، الله متعال روزه آن را فرض گردانیده و دروازه های بهشت را باز و دروازه های دوزخ بسته و شیاطین را به زنجیر کشیده است، درین ماه شبی است که از هزار ماه بهتر است، کسی از خوبی این شب محروم گردد، در حقیقت محروم گردیده است. (احمد)

پنجم- برنامه عملی استفاده از رمضان: متأسفانه بسیاری از مردم حتی برخی کسانی که خود را ملتزم به دین می پندارند، در رمضان برای امور دنیوی برنامه ریزی می کنند؛ اما کسانی که به امور اخروی در رمضان برنامه داشته باشند، اندک می باشند،این در نتیجه عدم درک وظیفه اصلی مؤمن درین زندگی است، فراموش کرده اند که برای مؤمن فرصت های زیادی است تا با الله متعال تعلق داشته و به تربیه نفسش به پردازد، از جمله برنامه های ضروری مسلمان، پلان بهره گیری از رمضان است در طاعت و عبادت؛ برنامه عملی مسلمان در ماه مبارک رمضان شامل امور ذیل می گردد: نماز تراویح، تلاوت قرآن، درس، افطاری دادن روزه داران، صدقه، پاک کاری مساجد، پاک کاری سرک ها، دید و باز دید نزدیکان و عمره و...

ششم – تصمیم جدی و قاطع برای غنیمت شمردن رمضان با انجام اعمال صالحه: کسی که با الله متعال صادق باشد، الله متعال او را تصدیق کرده و بر فرمانبرداری کمکش نموده و راه های خوبی را برایش آسان می سازد. ﴿فَلَوْ صَدَقُوا اللَّهَ لَكَانَ خَيْراً لَهُمْ﴾ {محمد:٢١} اگر با الله متعال صادق باشد، برای شان بهتر است.

اگر نیت انجام اعمال زیادی را داشته، الله متعال برایش ثواب آن اعمال را می نویسد، اگر چه انجام داده نتواند مشروط بر این که در نیت خویش صادق باشد.

هفتم: آمادگی نفسی و روحی: با تلاوت قرآن کریم، مطالعه کتاب ها و رساله ها و شنیدن سی دی های اسلامی که فضایل و احکام روزه را بیان می کنند، خود را عادت بده تا نفس برای بهره گیری از رمضان آماده شود؛ پیامبر صلی الله علیه و سلم نفوس صحابه را برای بهره گیری از رمضان آماده می کرد.

مسلمان این گونه به استقبال رمضان رفته و از آن بهره می گیرد، مانند استقبال زمین خشک و تشنه از باران و استقبال مریض از داکتر و استقبال از دوست از سفر برگشته. استقبال مسلمان از رمضان این گونه است:

با معیت الله متعال با توبه راستین.

همراه رسول الله صلی الله علیه و سلم با فرمانبرداری از اوامر و اجتناب از منهیات.

همراه والدین و نزدیکان و خویشاوندان و همسر و فرزندان با نیکی و صله رحم.

با جامعه ی که زندگی می کند به حیث بنده نیکو کار و نفع رسان. رسول الله صلی الله علیه و سلم می فرماید: دوست داشتنی ترین مردم نزد الله متعال کسی است که بیشترین نفع را به مردم برساند. (طبرانی)

دنړۍ ستر اتل له نړۍ سترګې پټې کړې

دنړۍ مشهور سوک وهونکی محمد علي کلي چې لسګونه ځله یې د سوک وهنې په ډګر کې ویاړنې تر لاسه کړې وې اود نړۍ د درانه وزن لقب یې خپل کړی ؤ، تېره اونۍ د جون د میاشتې په ۴مه نېټه د ۷۴ کلونو په عمر ومړ.

د محمد علي لومړنې نوم«کِشیوس مارسلوس کلی» ؤ نوموړی ۱۹۴۲زېږدېز کال د جون په ۱۷مه د متحده ایالاتو د مشیګن په ایالت کې زېږدلی ؤ.

محمد علي له دې امله بوکسر شو چې بایسکل یې چا غلا کړی وو. هغه وخت ۱۲ کلن وو او د«کِشیوس مارسلوس کلی» جونیر په نوم د امریکا کنتاکي ایالت په لوییویل ښار کې اوسیده. د سوکوهنې په نړۍ کې د محمد علي معرفي کونکې جو مارتین کیسه کوي چې کلی په ژړا ماته راغی او قسم یې وخوړ چې د بایسکل غل به ښه و ډبوي.

کلی د ۱۸ کالو په عمر په ۱۹۶۰ م کال کې په روم کې د اولمپیک لوبو د ثقیل وزن اتل وګرځید. ویل کیږي چې نوموړي خپل د سرو زرو مډال بیا وروسته د اوهایو سیند ته غورځولې ؤ، ځکه چې دی د تور پوستانو سره د دوی د زوکړې په ښارونو کې توپیري چلند سخت په غصه کړې ؤ. کلی له ۱۰۸ لوبو څخه د ۱۰۰ تر ګټلو وروسته د اماتور باکسنګ سره مخه ښه وکړه او په مسلکي توګه یې سوکوهنې ته ادامه ورکړه. د لوییویل ښار ۱۱ سپین پوستو سوداګرو په ګډه تصمیم ونیو څو ده ته د حرفوي سوکوهنې لار هواره کړي.

دکلی مسلمانیدل:

په امریکا کې دتورپوستانو پر وړاندې نژادي توپیر کلي د اسلام د دین مطالعې ته وهڅاوه او پر دې قانع شو چې په نړۍ کې یوازنۍ دین دی چې د انسانانو تر مینځ د رنګ، قوم، ژبې او بل څه په نامه فرق نه کوي، بلکې تقوا یوازینی شي دی چې پر یو بل د الله په وړاندې د برتري نښه بلل کېږي.

تر مسلمانیدو وروسته کلي خپل ځان محمد علی ونوماوه، محمدعلی تر مسلمانیدو وروسته هغه مفکوره چې سپین پوستان دشیطانانو له جملې څخه دي هیره او تل به یې ویل چې انسانان که د هرقوم او هرهیواد وي دبل هم نوعه دي او باید انسانان په دې دنیا کې دبلې دنیا اوبل ژوند لپاره ځان چمتوکړي.

د پیړۍ سیالي

د ریچارد برتون او هنري فوندا په څیر هنرمندانو او روشنفکرانو، همدا راز د هالي وډ هنرمندانو او لیکوني ترومن کاپوتي په ګډه سره هڅې وکړې چې محمد علي بیرته د بوکس رینګ ته د تلو اجازه ترلاسه کړي. اجباري دمه درې کاله غځیده. د ۱۹۷۱م کال د مارچ په ۸ نیټه محمد علي په نیویارک کې د هغه وخت د نړیوال اتل جو فریزر سره په اصطلاح د«پیړۍ په سیالي» کې مخامخ شو. دا مبارزه د لوبو د یوې سیالۍ ور اخوا وه. علي ته د فریزر برعکس د خپلو سیاسي فعالیتونو له امله د یوه امریکا ضد په سترګه کتل کیدل. د ۱۵ راونډونو وروسته فریزر د زیاتو پواینتونو د درلودو له امله پر علي بریالی شو.

بیا وروسته په ۱۹۷۵م کال کې علي وتوانید په مانیلا کې فریزر ته په څوارلسم راونډ کې ماته ورکړي.

خو محمد علي ډېرې نورې مسابقې ترسره کړې چې ساري یې نه لیدل کیږي. د مثال په توګه د«ځنګله د مبارزې» په نوم مسابقه کې محمد علي په ۱۹۷۴م کال کې په کنشاسا کې جورج فورمن ته د مبارزې بلنه ورکړه. فورمن تر هغه وخت کله شکست نه وو خوړلی او په زیاتره سیالیو کې یې خپل حریفان په یوه فني ګوزار یا«ناک اوت» له پښو غورځولي ول.

محمد علي په لومړیو راونډو کې د شا او خوا ۱۰۰ زره نندارچیانو په حضور کې فورمن د رینګ تر څنډو پورې محدود کړې وو او بالاخره په اتم راونډ کې یې دغه د ثقیل وزن بوکسر پر ځمکه را ګوزار کړ. علي په دې توګه په دویم ځل د نړیوال اتل لقب خپل کړ.

افغانستان ته سفر

د ۱۹۸۱ کال په پای کې د سوکوهنې په ډګر کې د ۴۰ کالو تیرولو وروسته محمد علي د تریفور بیربیک څخه تر ماتې خوړولو وروسته له مسلکي بوکس لاس واخیست. دی هماغه وخت د پارکنسون په مرض اخته شو. په ۱۹۹۹م کال کې د اولمپیک کمیټې محمد علي ته د«پیړۍ د ورزشکار» لقب ور کړ.

ده په ۲۰۰۲م کال کې د افغانستان څخه لیدنه وکړه تر څو هغو ستونزو ته د نړیوالو پام واړول شي چې افغانان او افغانستان ورسره همدا اوس هم لاس او ګریوان دي.

از مدرسه رمضان چه می آموزیم؟

نویسنده: مولوی ضیاءاحمد فاضلی

بدون هیچ شکی، رمضان یک مدرسه تمام عیار تربیتی برای امت اسلام است، هر سال می آید تا به لطف خداوند منان، مسلمان های وفادار به خویش را به زیور تقوا و خداترسی آراسته گرداند ﴿لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾

امسال در حالی به استقبال رمضان می‌شتابیم که به دلیل گرمی هوا و طولانی بودن روز ها، روزه گرفتن همت مردانه می‌طلبد. شیاطین جنی و انسی هم تلاش می‌کنند تا اراده ملت –به خصوص جوانان- ما را متزلزل سازند اما به کوری چشم آنان، انشاءالله، شاهد استقبال بیشتر –به خصوص از طرف نسل جوان خویش- خواهیم بود و به لطف الله ذوالجلال مساجد ما از حضور جوانان دیندوست بیشتر از سال های گذشته موج خواهد زد، و بی‌شک که عواطف جوشان ایمانی مردم ما که آن را به وضوح مشاهده می کنیم دلیل ما بر این مدعا است و این نعمتی است بزرگ از جانب الله که باید به خاطر آن سجده های شکر به جا آورده و از صمیم قلب از پروردگار هادی خویش راضی و خوشنود باشیم.

اینست آن چه از رمضان می آموزیم: آری رمضان برای ما ارمغان ها دارد و ارزش های بزرگی را به ما هدیه می‌کند که ارزش دارد از آن ها یاد کرده و در جهت کسب آن ها از هیچ کوششی دریغ نورزیم. و اینک شماری از هدیه های رمضانی:

غلبه برهوای نفس: راستی، آیا چیزی غیر از همین هوای نفس است که انسان را واژگون در جهنم می اندازد؟ ناگفته پیدا است که سرمنشأ تمام بدبختی های بشر، به تسلط هوای نفس و ذلیل شدن انسان در برابر آن بر می‌گردد. الله متعال می فرماید: ﴿ أَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ أَفَأَنْتَ تَكُونُ عَلَيْهِ وَكِيلًا أَمْ تَحْسَبُ أَنَّ أَكْثَرَهُمْ يَسْمَعُونَ أَوْ يَعْقِلُونَ إِنْ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا﴾ (سورة فرقان/٤٣) (آگاه باش، آيا كسي- كه هوا و هوس خود را معبود خويش مي‌كند آيا تو وكيل او خواهي بود؟ آيا گمان مي‌بري كه بيشتر آنان مي‌شنوند يا مي‌فهمند؟ ! ايشان همچون چهارپايان هستند و بلكه گمراه‌تر) .

و آیا حریفی مثل روزه و رمضان وجود دارد که سیطره و تسلط هوای نفس را در هم شکسته و آن را به زیور تزکیه آراسته و مطیع عقل و ایمان سازد؟ به راستی! رمضان با آن همه برنامه های شبانه روزی اش وسیله بزرگی برای دست یافتن بدین مطلوب است؛ رمضانی که همه گونه تن پروری ها و حتی خواب و بیداری ما را دگرگون می‌کند و برای هوا و هوس هیچ جایی را باقی نمی‌گذارد.

صبر و پایداری: ارمغان دیگری که از مدرسه رمضان به دست آوریم، آراسته شدن به زیور صبر و پایداری است؛ صبر و پایداری یی که بدون آن؛ نه در دنیا و نه در آخرت؛ هیچ موفقیتی را حاصل نکرده و به هیچ آروزی رسیده نمی‌توانیم.

راستی! در تمام روز از اساسی ترین نیاز های زندگی خود –با وجود در دسترس بودن- دوری کردن و در بخش زیادی از شب بر دو پا به نماز ایستادن و بخش مهم خواب شیرین شب را از اول و آخر آن بر خود حرام کردن.. اموری هستند که انسان را به زیور صبر و حوصله مندی و مقاومت در برابر خواهش های نفس آراسته می سازند تا انسان روزه دار با یک ماه پالایش در کوره رمضان، شخصیتی به استواری کوه و پختگی فولاد حاصل نماید. از همین رو، پیامبر -علیه الصلات والسلام- رمضان را در یک کلمه "ماه صبر" می‌خوانند و به روزه دار توصیه می کنند که حتی اگر مورد توهین و مقاتله هم قرار می‌گیرد، باز هم از خود خویشتن داری نشان داده و بگوید (.. إِنِّي امْرُؤٌ صَائِمٌ). (..من، آدمی روزه‌دار هستم!) (روایت از صحیح مسلم)

اخلاق خوش: اخلاق پسندیده که مقصد تمام احکام و آداب شرع و فلسفه بعثت پیامبر –علیه الصلات والسلام- است، میوه دیگری است که باید – به لطف الله- از شاخسار رمضان بچینیم. زیرا هنگامی که قرار است در حالت روزه از اموری که در اوقات دیگر برای ما مباح است خودداری کنیم، تصور شما چی است؟ از آن چه ناروا و گناه محض است، چقدر باید خود را بازداریم؟ از همین رو، رسول الله (علیه الصلات و السلام) در حق کسی که در جریان روزه از دروغگویی و خیانت دست برنمی دارد می فرمایند:«مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ وَالْجَهْلَ فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ» (صحیح بخاری)«هرکس در حال روزه، سخنان و کار های باطل و ناروا و جهالت ورزی را ترک نکند، خداوند نیازی به نخوردن و نیاشامیدن وی ندارد».

و این البته بر خلاف آن پندار کوته فکرانه است که روزه داشتن را تنها در ترک خوردن و نوشیدن و شهوترانی خلاصه می‌کند. پس اخلاق خوش چیزی است که –انشاءالله- در رمضان آن را تمرین نموده و برای بدست آوردن آن، به مدت یک ماه تحت تربیه آیین تربیتی رمضان قرار می‌گیریم و می‌باید برای پوشش این خلعت زیبای رمضان خود را آماده سازیم.

اشـتیاق به نماز و مسـاجد:ـ خاطره شـیرین دیگر مکتب رمضـان، جوش و خروشـی اسـت که از حضور پررنگ نماز گزاران در مسـاجد –به ویژه نسـل جوان خویش- همه ساله شاهدیم؛ طوری که جاذبهٔ عبادت خدا و مساجد به حدی قوی است که حتی کسانی که ماه ها قدم را در چهارچوب مسـجد و روی جای نماز نگذاشـته انـد، در این ماه پرفیض با شـور و اشـتیاق بدان روی آورده و بی آن که از دیگران کم بیاورند، به عبادت الله می‌کوشـیدند. بی‌تردید، این گل معطر دیگر بوستان رمضـان است که می‌زیبد از حال دل را برای آن پر از اراده و انگیزه ساخت.

انس باقرآن:ـ در رمضان که ماه نزول قرآن است، اهل ایمان انس خاصـی با قرآن پیدا می‌کنند، چنان چه هریک شـان علاقهٔ فراوان نشـان می‌دهند در نماز تراویح برای مدت های طولانی آن را از حنجره زیبای قـاریـان قرآن بشـنونـد و علاوه بر آن، خلوت هـای دیگری در روز و شب رمضان با کتاب خدا داشته و از چشـمـه سـار زلال آن، عطش جـان خویش را فرو نشـانند و حتی می کوشـند بیشـتر از گذشته خود را از معـارف و اسرار آن آگـاه کرده و بـه دسـتورات و خواسـته های آن جامه عمل پوشـانند. راستی! زمان آن نزدیک شده است که همه فاصله های میان خود و قرآن را برداشـتـه و بـا تمـام وجود بـه طرف قرآن بشتابیم.

اسـتغفار و توبه:ـ از ثمرات دیگر مدرسـه رمضـان، روآوردن روزه داران به توبه و استغفار است. چنان چه هر سال شاهدیم روزه داران در این ماه، بیشتر از هر مـاهـی دیـگر از گنـاهـان خویش ابراز پشـیمانی می‌کنند و می‌کوشند با توبه و استغفار، خود شان را از چرک و زشتی گناه پاک سازند و همواره استغفار و توبه ورد زبان شان باشد.

دعا و مناجات:ـ در این ماهِ خودشناسی، کار مبارک دیگری که آن را زیاد مشـاهد می کنیم، انس گرفتن روزه داران بـه دعـا و منـاجات اسـت، به ویژه هنگام افطار و در جریان نماز های تراویح و در سـحرگاهان و هر زمـان دیگری که میسرـ می‌شـود. روزه داران می‌کوشـند، با اخلاص و امیدواری، خواسـته های دین و دنیای شـان را به دسـت دعا از الله ذوالجلال بخواهند و از مناجات الهی، به روح و ضـمیر شـان پـاکی بیشـتر و به قلب و روان شـان آرامش فزونتر بخشند.

تعـاون و همکـاری:ـ آیا غیر از این اسـت که یکی از اهـداف روزه این اسـت تـا بـا انجـام روزه، تمام امت اسـلامی بدون هیچ گونه تفاوتی میان غنی و فقیر و شـاه و رعیت، وحـدت و یکپـارچگی شـان را برای جهـانیـان تمثیل کنند و اغنیا و قدرتمندان، در عمل درد و رنج محرومـان و بی‌چـارگـان را لمس کرده و احسـاس انسـان دوسـتی را در خود زنده سـازند؟ و البته بر همین اسـاس اسـت که هر سـال در رمضـان مشـاهـده می‌کنیم چگونـه روحیه خیر و تعاون قوت می‌گیرد و مردم ما با ادای زکات و صـدقات شـان، از مساکین و محرومان جامعه دلجویی می کنند.

بی تردید، رمضـان فرصـتی اسـت برای تازه کردن ایمان و تجدید معنویت و آیا غیر از این اسـت که در رمضـان شـیطان ها را بسـته و انگیزه های خیر را چنـدین برابر افزایش داده‌انـد تـا مـا قلـب را از زنگار گناه ها و معاصـی پاک سـاخته و با سـیراب نمودن نهـال تشـنـهٔ ایمان خود بـا آب توبه، عبادت و عمل صـالح، آن را به درخت سـایه دار و پرمیوه‌یی مبدل نماییم تا در سایه های گوارای آن در بقیه ایام سال، زندگی با اسـتقامت بر تقوا و یقین سـپری نموده و از گرما و طوفان شهوات و شیاطین در امان باشیم؟

فضیلت روزه در ایام گرم

واقع شـدن روزه در ایـام گرم اگر مقـداری زحمـت مسـلمان را زیاد می کند، اما فضـایل و برکاتی دارد که از شـنیدن آن آتش اشـتیاق در قلب مسـلمان مشـتعل شـده و از این که خداوند روزه را در چنین ایـام گرمی برایش مقدر فرموده اسـت، شـادمان و مسرور می شود؛ شادی و مسرتی که از آن در لباس نگنجد. چنان چه آن حضرت ﷺ در فضـیلت روزه در ایام گرم می فرمایند: «إن الله قضی ـ علی نفسـه أن من عطَّش نفسـه لله في يوم حار، كان حقًا على الله أن يَرْوَيه يوم القيامة» قال: فكان أبو موسى يتوخى اليوم الشـديد الحر الذي يكاد الإنسـان ينسـلخ فيه حراً فيصـومه» (روایت از ابن أبي الدنيا) «خداوند بر خود فیصـله کرده اسـت که هرکس با گرفتن روزه در روزی گرم به خاطر رضـای الله ﷻ خود را به تشـنگی دهد، بر خدا حق اسـت که وی را روز قیامت سـیراب گرداند. از همین رو، ابو موسـی اشـعری ﷺ چنان روز گرمی را برای روزه انتخاب می‌کرد که نزدیک بود انسـان از گرمی زیاد آن پوسـت اندازد». و این گونه، صـحابهٔ کرام که تشـنهٔ خیر و فضـیلت بودند نه تنها که از گرمی هوا در حال روزه به تنگ نمی آمدند بلکه روزه در ایام گرم سـال را یک افتخار دانسـته و با عزم و جزم بدان رو می آوردند.

بلی! بندهٔ واقعی هنگامی احسـاس می‌کند به خاطر پیروی از فرمـان پروردگـار، کـام و زبانش خشـکیده اسـت، از آن احساس افتخار می‌کند چرا که می‌داند رسـم وفـا برای کسـی که ادعای محبت و وفاداری می‌کند چنین اسـت.. و چرا چنین احسـاسی برایش دسـت ندهد در حالی که می‌داند این تشـنگی وی چقـدر در فردای قیـامت وی را در مقـام عزت و قرب قرار می‌دهد، طوری که حضرت سهل بن سعد ﷺ از پیامبر ﷺ روایت می کند که فرمودند: «إِنَّ فِي الْجَنَّةِ بَابًا يُقَالُ لَهُ الرَّيَّانُ يَدْخُلُ مِنْهُ الصَّـائِمُونَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ لَا يَـدْخُـلُ مِنْـهُ أَحَـدٌ غَيْرُهُمْ يُقَـالُ أَيْنَ الصَّـائِمُونَ فَيَقُومُونَ لَا يَـدْخُـلُ مِنْـهُ أَحَدٌ غَيْرُهُمْ فَإِذَا دَخَلُوا أُغْلِقَ فَلَمْ يَدْخُلْ مِنْهُ أَحَدٌ» (صـحیح بخاری) (در بهشـت دروازه‌یی است که به آن«ریان»-یعنی: بسیار سیراب کننـده- می‌گوینـد، روز قیـامت تنها روزه داران از آن وارد بهشـت می شـوند؛ گفته می شـود: کجایند روزه داران؟ ایشـان به پا می‌خیزند و کسـی غیر از ایشان از آن داخل نمی شـود و چون در آن وارد شـدند، آن دروازه بسـته می شـود؛ به گونه یی که دیگر کسی از آن داخل شده نمی‌تواند)

از همین رو، رسول الله –صلی الله علیه وسلم- هنگام افطـار از تشـنـگـی روزه بـا افـتخـار یـاد کرده و می‌فرمودنـد: **«ذَهَـبَ الظَّمَأُ وَ ابتَلَّتِ العُرُوقُ وَ ثَبَتَ الأَجرُ إِن شَـاءَ اللهُ»** (مسـتدرک حاکم)«تشنگی دور شد و رگ ها تازه گشت و –به خواست الله- مزد ثابت شد».

پس خوشا به سعادت خواهر و برادر روزه دار ما که با گرفتن روزه در این ایـام گرم و بلند سـال، قلب را از تیره گی های غبار گناه پالایش داده و صدق بندگی و رسـم وفـاداری در برابر مولای شـان را بـه اثبـات می‌رسانند.

په روژه کې

څرنګه خپله غوسه کابو کړو؟

ژباړه: حضرت بهار

رمضـــان المبـارک د ګنـاهونو څخـه د ځـان پاکولو او د معنوي پرمختګ میاشـت ده، خو کلـه چې د روژې پـه واســطـه د بـدن خوارې (ګلوکوز) کمېږي، او همـدارنګـه د انســـان ځینې عادتونه بدلېږي نو د دغو تغییراتو له املـه کېـدای شي انســان ډېر زر په غوســـه شي، نو ځکه حضرت محمد صلی الله علیه وســـلم فرمایې دي (په رمضـــان کې ځانونه کابو کړئ) له زر غوســـه کیدو او جنګ څخه ځـانونـه وســـاتئ. خپله غوســـه کابو کول د روژې سره تړلې موضـوع ده، حضرت محمد صـــلی الله علیـه وســـلم فرمایي: (که د کوم کس روژه وي، بـایـد د خپلې ښـــځې سره د جماع او غیبت څخه ځان وژغوري، که څوک ورسره جنـګ یـا د چـا غیبت کوي، باید ورته ووایې چې زه روژه یم.)

لاندې څو ټکي په روژه کې د غوســې د کابو کولو په هلکه یادوو. هیله ده چې ګټور واقع شي.

- کله چې غوســه شــوې نو (اعوذ بالله من الشیطان الرجیم) ووایه.
- د ملګرو او خپلوانو سره د غوســې او ســتړیا په وخت کې د موضــوع د حل کولو هـڅـه مـه کوه. کوښـــښ وکړه، چې د دې موضـوع لپاره داسې وخت وټاکې چې دواړه لوري تیار او ورته وئ او پوره حوصله ولرئ.
- هر وخت د غوســې د پایلو په اړه فکر و کړئ، آیا دا غوســه به ســتا اړیکه د ریئس، ملـګرو، کـورنـۍ غړو او نورو خپلوانو سره ترینګلې نه کړي؟
- هڅه وکړه، تر څو په دې مبارکه میاشـت کې خلکو ته ښښـنه وکړې، خپله ښښـنه ډېره لوړه مه حسابوه او مثبت فکر کوه.
- خپله غوسه سمدستي مه ښکاره کوه، د بلې حل لارې لپاره سوچ کوه.
- د دې لـپـاره چې فشـــار کم کړې، د استراحت وخت درته وټاکه، او په دعاګانو او لمونځونو زور راوړه لکه چې الله (جل جلاله) فرمـایې: (پـه صـــبر او عبادت سره د خدای مرسته وغواړئ)
- په منظمه توګه ورزش کوه، ځکه تمرین ذهن او بـدن آرامـوي، هڅـه وکړئ تر څو د نـېشـــې او نورو داسي عملونو څخـه، چې غوسه راپاروي، ځان وساتئ.
- د آرام او اســـتراحت کولو لپاره لومړی اودس وکړئ، ځکـه چې اودس د بدن ځینې غړي چمتو کوي.
- کله چې غوسـه شئ، سمدستي ځای ته تغییر ورکړئ. که ناسـت وی پاڅئ او که ولاړ وی کښېنئ.
- خپله غوســه کابو کړه، که څه هم له له چا سره په خبرو کې ته په حقه وې.
- د خپلو کړنو یادښت درسره وساته، او له ځان سره فکر پرې وکړه، کوم څه چې د غلط وي د هغې تکرار څخه ځان وساته.
- په پای کې د حضرت محمد صـلی الله علیـه وســلم په هغه حدیث شریف بســنه کوو، چې فرمایي:

لیش الشـــدید بالصرـــع إنما الشـــدید الذي یملك نفسه عند الغضب

(قوي او غښـتلی هغه څوک نه دی، چې نور خلـک د واک او قوت پـه زور لانـدې کړي، بلکې قوي هغه څوک دی، چې خپل ځان په غوسه کې کابو کړي.)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

تقویم ماه مبارک رمضان

جمعیت اصلاح افغانستان

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ

بجز اصلاح اراده دیگری ندارم
هفته نامه اصلاح

جدول اوقات سحری وافطاری ماه مبارک رمضان به افق کابل (۱۴۳۷ هـ ق)

رمضان	ایام هفته	سحری	افطاری
۱	سه شنبه	۲:۵۶	۷:۰۸
۲	چهارشنبه	۲:۵۶	۷:۰۹
۳	پنجشنبه	۲:۵۵	۷:۱۰
۴	جمعه	۲:۵۵	۷:۱۰
۵	شنبه	۲:۵۵	۷:۱۰
٦	یکشنبه	۲:۵۵	۷:۱۰
۷	دوشنبه	۲:۵۵	۷:۱۰
۸	سه شنبه	۲:۵۵	۷:۱۱
۹	چهارشنبه	۲:۵۵	۷:۱۱
۱۰	پنجشنبه	۲:۵۵	۷:۱۱
۱۱	جمعه	۲:۵۵	۷:۱۲
۱۲	شنبه	۲:۵۵	۷:۱۲
۱۳	یکشنبه	۲:۵۵	۷:۱۲
۱۴	دوشنبه	۲:۵٦	۷:۱۳
۱۵	سه شنبه	۲:۵٦	۷:۱۳
۱٦	چهارشنبه	۲:۵٦	۷:۱۳
۱۷	پنجشنبه	۲:۵٦	۷:۱۳
۱۸	جمعه	۲:۵۷	۷:۱۳
۱۹	شنبه	۲:۵۷	۷:۱۳
۲۰	یکشنبه	۲:۵۸	۷:۱۳
۲۱	دوشنبه	۲:۵۸	۷:۱۳
۲۲	سه شنبه	۲:۵۹	۷:۱۳
۲۳	چهارشنبه	۳:۰۰	۷:۱۳
۲۴	پنجشنبه	۳:۰۱	۷:۱۳
۲۵	جمعه	۳:۰۱	۷:۱۳
۲٦	شنبه	۳:۰۲	۷:۱۳
۲۷	یکشنبه	۳:۰۳	۷:۱۳
۲۸	دوشنبه	۳:۰٤	۷:۱۳
۲۹	سه شنبه	۳:۰٤	۷:۱۳
۳۰	چهارشنبه	۳:۰۵	۷:۱۳

اصلاح انلاین
پاسخگوی هرگونه سوالهای
دینی و اجتماعی شما
info@eslahonline.net
www.EslahOnline.Net

رادیو صدای اصلاح
104.3 F.M
Radio Eslah

دعاء افطار

اللهم لك صمت وبك آمنت وعليك
توكلت وعلى رزقك أفطرت ذَهَبَ الظَّمأُ
وَابْتَلَّتْ الْعُرُوقُ وَثَبَتَ الأَجْرُ إِنْ شَاءَ اللهُ

هفته نامه
بجز اصلاح اراده دیگری ندارم
اصلاح ملی
داسلام داصیل فهم منبر

- اصلاح ملی در ویرایش مطالب دست باز دارد.
- مطالب آمده مسترد نمی شود.
- مطالب منتشره بیانگر آرای نویسنده گان است.

شعار ما

اصلاح فرد، خانواده و جامعه.
تأمین عدالت اجتماعی و قانونیت در کشور.
ترقی و انکشاف همه جانبهء افغانستان.

مژده برای علاقمندان کتاب

کتاب، دروازه ای است به سوی جهان گسترده دانش و معرفت. کتاب، همچون خورشید، فضای زندگی را روشن می کند و به همگان نور، شور و گرما می بخشد. کتاب، مثل باران بر سرزمین دل ها می بارد و اندیشه ها و کردارها را رونق، زیبایی و طراوت می دهد و انسان را به بلندای علم و دانش می رساند.
جمعیت اصلاح افغانستان به غرض بلند بردن سطح علمی ومعلوماتی هموطنان عزیز کتابخانه ی به نام سیدجمال الدین افغان را تأسیس کرده و این کتابخانه در خدمت شما عزیزان است و می توانید از این فرصت استفاده کنید. این کانون کتاب با بخش های:

- تفسیر و علوم قران
- حدیث و اصول حدیث
- فقه و اصول فقه
- تربیت و دعوت
- سیرت نبی علیه السلام و سیرت صحابه رضی الله عنهم
- داستان انبیاء علیهم السلام
- عقیده و فکر
- تزکیه و تصوف
- زن وخانواده
- اقتصاد
- طب
- انجنیری
- جغرافیه و تاریخ
- ادیان و مذاهب
- معاجم
- کمپیوترساینس
- ژورنالیزم
- زراعت و دامداری
- سیاست
- حقوق
- زبان و ادبیات
- روان شناسی
- جامعه شناسی
- دایرة المعارف
- شخصیت ها
- و...

استفاده از کتابخانه رایگان است

فرصتی است برای شما در تحقق آرزوهای شما؛ بیایید از این فرصت طلایی برای رفع عطش علمی خود استفاده نماییم و به بلندای علم و دانش قدم گذاریم.

اوقات استفاده از کتابخانه سیدجمال الدین افغان:
این کتابخانه از ساعت ۸:۰۰ صبح – ۵ عصر در خدمت شماست
روزهای شنبه خاص برای خانمها

آدرس: خوشحال مینه؛ عقب بلاک های شاداب ظفر، کوچه اصلاح، کتابخانه سیدجمال الدین افغان. شماره تماس: ۰۷۰۰۱۷۲۴۵۶

مرکز تشخیصیه
لابراتوار طبی سفیر

Safir Medical Laboratories

Safir Medical Laboratory Diagnostic Center

لابراتوار طبی سفیر
یک نام مطمئن در عرصهٔ
اجرا معاینات معیاری لابراتواری

هرنوع معاینات لابراتواری از قبیل بیوشیمی، سیرولوژی، روتین خون، ادرار، مواد غایطه، TFT,Semin Analysis پتالوژی و کلچر با سامان و لوازم مجهز و مدرن لابراتواری توسط دوکتوران و تکنالوجستهای مجرب با معیارات لابراتواری اجرا میگردد.

آدرس:
کابل، منزل دوم سپین زر پلازه، نزدیک سینما بهارستان کارته پروان.
۰۷۹۹۱۵۲۳۲۹–۰۷۷۲۱۲۸۵۸۳
غزنی: منزل دوم اپارتمان دوم فرخی هوتل بازار صرافی شهر غزنی
۰۷۰۰۹۲۸۴۹۸
لغمان: شهر مهتر لام بابا، مقابل ریاست برق مارکیت حاجی طاؤس
۰۷۹۹۸۷۸۴۲۳ – ۰۷۷۸۴۵۵۷۷۸
Email:
safirlab_kbl@yahoo.com

کلینیک دیوان بیگی

داکتران مجرب، لابراتوار مجهز،ادویه با کیفیت
مکان خوب برای معالجه و چک اپ عمومی شما واطفال تان.
با همکاری تخنیکی انجمن طبی اسلامی افغانستان.
موبایل: 0202563050 - 0202563051 - 0782040294

مرکز تولید و نشر برنامه های اسلامی
موسسه هنری پیمان

نشرات ما را در صفحات مجازی دنبال نمائید:
www.islampayman.com
YouTube www.youtube.com/user/paymanfilm/videos
Find us on facebook Page: صفحه: پیمان فلم (رسانهٔ خبر انتشارات)
skype Paymanfilm.co1 :اسکایپ
شماره های تماس
0093786170996
0093700712814
0093777464636 & 0093777170996 WhatsApp: نشرات روزانه ای ما در
Payman@islampayman.com & art_jawad@yahoo.com :ایمیل ها

اعلانات شما را می پذیریم

هفته نامه اصلاح ملی
در ۲۸ ولایات کشور به تیراژبلند توزیع می گردد
اصلاح انلاین
پر بیننده ترین صفحه انترنتی افغانی
www.eslahonline.net

رادیو صدای اصلاح 104.3 FM
با ۱۷ ساعت نشرات در شبانه روز
شماره تماس: 0786945943